

送给教师的健康书

the Health Book to Teacher

易 磊 李艳荣◎主编

◎饮食保健——老师，再忙也要把饭吃好

◎运动保健——操练身体，不只是学生的事儿

◎人在旅途——给老师的“假期出游通知书” ◎心理保健——百年树人，教书育人别着急上火

◎手到病除——健康，要“优秀”不要“及格” ◎日常保健——下课了，把身体培养成“优等生”

中医古籍出版社



老师，辛苦了，
请您珍重身体！

一份针对教师职工体检报告的抽样调查显示：

◎159名教职工中，只有38人的体检结果为健康（含亚健康），不健康率高达78.62%。

◎35岁~50岁的中年教师中，有近80%的老师患有颈椎病，有95%以上的教师患有不同程度的咽炎。其中，中年女教师中有51.5%的人患有妇科疾病，乳腺增生患者高达20.7%，子宫肌瘤患者为8.4%。约比普通人群高出1倍。

◎此外，静脉曲张、心血管疾病等所占比例也不小。

上架建议：生活/保健类
ISBN 978-7-5152-0227-3
定价：29.80元（全套59.60元）



最贴心的礼物
送给最敬爱的人
礼品书

Teacher

送给教师的健康书

易 磊 李艳荣◎主编

中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

送给教师的健康书/易磊，李艳荣主编. 一北京：中医古籍出版社，2012.7
（最实用的师长健康书）
ISBN 978-7-5152-0227-3

Ⅰ. ①送… Ⅱ. ①易… ②李… Ⅲ. ①教师一保健一基本知识 Ⅳ. ①G478.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 130815 号

送给教师的健康书

主　　编：易 磊　李艳荣

责任编辑：孙志波
出版发行：中医古籍出版社
社　　址：北京东直门内南小街 16 号（100700）
印　　刷：北京振兴源印务有限公司印刷
开　　本：710mm×1000mm　1/16
印　　张：19
字　　数：230 千字
版　　次：2012 年 8 月第 1 版　2012 年 8 月第 1 次印刷
印　　数：0001～8000 册
书　　号：ISBN 978-7-5152-0227-3
定　　价：29.80 元（全套 59.60 元）



前言 FOREWORD

健康——献给教师最好的礼物

讲台上，台灯下，熬更守夜，呕心沥血，寒来暑往，周而复始……老师，您辛苦了！在又一个教师节来临之际，让我们一起来关注健康吧！

人们常说孩子是祖国的希望，但是，若没有老师的不倦教诲，不仅是家长要失望，祖国的未来也是无望。所以，从更高、更深、更远的角度来看，教师的健康与否，将会直接或间接地影响整个社会的发展，关系到中华民族的未来！

然而，与之不相称的是，教师的健康却在一堂堂讲课、一次次熬夜批改作业中，如“燃烧的蜡烛”慢慢流逝，甚至老师倒在讲台的事也频频见诸报端。由此，大家在为老师们那份责任与牺牲精神鼓掌的同时，也渐渐开始关注老师的健康。

老师每天靠声音和粉笔跟学生打交道，修改作业或备课又得长时间坐着不动，加之工作压力较大，患上相关的职业病并不鲜见。仅仅是熬更守夜批改作业就可能患上颈椎病、腰椎病、尾骨受伤、腰肌劳损，还

有被称为是屁股“长茧”的坐骨结节性囊肿，除了这些“坐出来的病”之外，还有讲出来的病——咽炎；站出来的病——下肢静脉曲张等等。其他消化性溃疡、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、脑力疲劳等等，都是很容易在教师身上查到的“职业病”。

但就是在这样的背景下，教师们依然没有对自己的健康引起足够的关注。调查显示，表示“基本没在意过健康问题”的比例为25%；表示“明知道自己有职业病也会当小毛病扛一扛”的占到75%。

基于此，本书吸纳中医传统养生的精髓，从教师工作、学习和生活中最容易被忽视的健康细节入手，以通俗易懂的语言对教师们怎么吃、怎么动、寒暑假怎么健康出游、怎么做瑜伽保健、怎么按摩美颜、怎么做心理保健、怎么调治疾病都做了详细养生指导。此外，每个章节的后面都以送“健康小礼包”的形式，介绍了与本章紧密相关的传统养生方法，内容涉及中医诊病、体质养生、五禽戏养生、旅游病、中药泡足、自制面膜、穴位按摩以及排毒等内容，不仅易懂、一学就会；而且实用、一用就灵。

教师从事着高压力、高强度的教学工作，其责任与奉献精神是社会宝贵的精神财富，但健康疾患也随即而来。对此，我们竭力而为，除了再道一声“老师，您辛苦了！”之外，还能做的就是带着一颗感恩的心，双手奉上一本《送给教师的健康书》，聊表敬意。

老师，敬祝健康！

编 者



目录 CONTENTS

第八章
Chapter 8

第一章

师恩如海——老师，您的身体好吗

“要不是他非得坚持上完那最后一堂数学课，他可能就不会死！”回忆起杜继春老师，延吉市北山小学包括校长在内的所有老师几乎都发此感慨。捂着肚子上完课杜老师“走了”，像杜老师一样，在讲台上走完人生最后一程的人还很多，北大教授孟二冬、学生省出餐费也要救的优秀教师刘焕平、倒在日本东京大学数学教室讲台的华罗庚、退休前一个月累死在讲台上的安徽省长丰县造甲乡冯巷小学高级教师冯荣传、年仅 27 岁就倒在伊春区二中高三讲台上的邹广辉……

正值教学的老师病倒在讲台上，每次听到这样的消息，我们的心情总是非常复杂。千言万语化作一句朴实的问候：老师，你们的身体还好吗？

七成教师处于亚健康状态



教师是人类灵魂的工程师，是鞠躬尽瘁的蜡炬，是桃李满天的园丁，是无私奉献的春蚕。对每个人来说，从顽童到青涩少年、从风华正茂到耄耋老者，在我们的生命历程中，老师都是最值得尊重和感恩的人！对于一个国家、甚至整个社会来说，无论何时何地，教育要得到健康协调的发展，都离不开一支强大的教师队伍。但，老师呀，请您首先记住：珍惜健康，珍惜人生，才能更加珍视您热爱的教育事业。况且，老师的健康令人堪忧。

一份针对教职工体检报告的抽样调查显示：在接受全面体检的 159 名教职工中，有 38 人的体检结果为健康（含亚健康），不健康率高达 78.62%。35～50 岁的中年教师在体检中，有近 80%的教师患有颈椎病，有 95%以上的教师患有不同程度的咽炎。中年女教师中，有 51.5%的人患有妇科疾病，其中乳腺增生患者高达 20.7%，子宫肌瘤患者为 8.4%。而普通人群组女性 23.3%的人患有妇科疾病，其中患乳腺增生和子宫肌瘤的比例分别为 12%和 5.5%。此外，静脉曲张、心血管疾病等所占比例也不小。

从历年体检的统计数据来看，教师的患病率明显高于其他人群，被很多人忽视的中年教师健康状况也不例外。长期超负荷工作，过度透支

体力，教学科研双重压力造成精神紧张等因素使教师群体健康状况堪忧，平均寿命下降，这一状况日趋严重，成为影响学校队伍建设和学校办学质量的重要因素。

近半教师觉得工作不堪重负

老师很累？这个问题在很多人眼里都有些出人意料。扳着手指算算大账，老师一年暑假、寒假就要休息好几个月，而且一周双休，一天能有几节课，小学教师可能会身兼数职，成为几门课的任课教师，但小学的东西毕竟简单，中学、大学课程是复杂点，但一天也上不了两节课呀，这样算算，一天才工作几个小时呀。这是很多人眼里教师工作的"现状"，仿佛说谁累也不能说老师累，说谁累都可能是真的，说老师累简直是无病呻吟。事实上，这是一种误读。

先来看看几项调查，在"您对教师工作的感受"调查中，"感到很劳累"的占 49.5%。其他的选项分别为："比较轻松"占 1.2%；"一般"占 6.5%；"比较劳累"占 42.8%。有 30%表示他们的每天工作时间接近 10 个小时，有 40%的教师提起工作表现出烦躁、焦虑的情绪，还有不少教师表示，睡眠障碍在他们当中很普遍。

在"您对教师工作感到劳累的主要原因"调查中，排在前四位的因素分别是，"来自日常教育教学工作的压力"占 14.9%；"来自学校管理的压力"占 13.7%；"学校的检查评比"占 13.5%；"经济收入的压力"占 13.0%。

就工作时间来看，以一个普通的中学老师为例，一般每周 14 节课，但按一节课至少需要一节备课时间和一节用来修改作业辅导学生计算，

一般初中教师每天工作时间也在8小时以上。实际上，他们还要照看学生早读、早操、课间操、三餐、晚休等，每周还至少要用三到五个课时的时间用于政治学习和教学研究。

相对于城镇教师，农村教师的任务量更重。许多教师每周实际工作量超过了14节，多的甚至达到20多节。比如，从师范学校毕业分配到巫溪县金盆小学，当时才17岁的王良全，因为实行包班制，一个班50多名学生，每周24节课，年纪轻轻的她从此当上了“孩子王”。

这还不包括班主任的每天“几到位”。即从学生早上起床、两操、三餐一直到晚上就寝。如果带毕业班，压力就更大了，升学的压力、班级间测试结果评比的压力、家长对孩子的期望值等都让他们不敢有丝毫的放松。自己每天的生活除了学校就是家。上课、处理班级问题、改那些似乎永远改不完的作业。有时在学校里和学生谈话多了，晚上回到家里连一句话都不想说，还要面对一大堆的家务活。长期加班加点，透支体力、精力工作，呕心沥血、废寝忘食是中年教师生活的真实写照，个中辛苦滋味只有教师自己才有深刻体会。事实上，这不是一个教师的生活现状，是从事教师职业的生活缩影。

老师的工作远不止在学校，其实往往是延续在工作外的，晚上回去还要备课、改作业、和家长联系、去家访等，这些工作都不是在校内可以完成的。在调查中，老师也提到，说别人都以为做教师都有两个长假期，而且上班也只是对着学生上那么几节课，工作应该很轻松，但事实并非如此。两个长假期大多数教师都会用来进修，因为只有这样才能让自身的教育事业有更进一步的发展，而他们的工作时间也不只是在学校课堂上课，往往是延续在工作外。

就教师的职业期待来看，无论是他人眼里，还是在教师自身来看，“教师”是个神圣的字眼，因此，为了让自己的教师形象在学生、家长甚至所有人面前保持一种完美，教师们对自我的要求普遍较高，有的教

师对自己的要求近乎苛刻。采访中，某中学的一位老师告诉记者，一次上语文课时读错了一个字，结果引得学生哄堂大笑，尽管自己当场就纠正了读音，但这件事还是令她好几个晚上都没睡着，甚至开始害怕为学生上课。

此外，老师的责任感往往会延伸。比如，对于在乡镇的教师而言，面临的压力还有学生的辍学。尽管现在农村初中学生上学的费用并不多，但还是有不少学生辍学，原因就是乡镇有不少家长和学生都认为读书没什么用，与其把时间浪费在校园还不如早点外出打工赚钱。因此，一开学，老师就要去学生的家里进行动员，让学生能够顺利完成学业。加上顺应教育发展需要的课程改革等等，事实上，教师不但要顾及工作、家庭还要学习。综合这么多因素下来，看上去比较轻松的老师也是需要减负的“革命老黄牛”。

据中国中小学心理健康教育课题组对某省 168 所城乡中小学 2292 名教师进行的检测，有 80％的教师反映工作压力大，32.18％和 16.56％的教师有轻度和中度心理障碍，2.49％的教师已构成心理疾病。关注教师健康问题，不但是社会的责任，也是各级政府和教育主管部门、学校及校长的责任，我们要求老师关爱学生，同时我们也要关爱老师，只有一个生理健康、心理健康的老师，才能培养生理健康、心理健康的学生，也才能担负起培养社会未来建设人才的重任。

不良生活方式累出大病

“每一天从睁开眼睛那一刻开始就像打仗，一直要忙到晚上 7 时许，等学生上完辅导课、处理完作业才能回家，然后接着备课。”这是一位

中年老师的感叹，事实上，也是很多老师的心理写照。为了抓教学质量，每天早晨6点起床，6点30分就出门乘车往学校里赶，到校督促学生早读。8点15分早读下课，如果第一节没有课，还能赶得及去食堂吃点早餐。有时候前两节有课，早饭就只能推迟到10点30分或干脆不吃了。

饮食没有规律是一方面，缺乏锻炼是又一个重要方面。从日常活动来看，教师的职业主要是以脑力劳动为主，正常的教学、繁杂的事务、职前教育等，这些占满了教师们的时间，他们的心灵每天都如拉满弦的弓一样，绷得紧紧的。调查结果显示，多数教师对体育活动重要性有比较清楚的认识，但实际上由于工作繁忙参与不够，“健康第一”的指导思想在教师的头脑中没有牢固树立。



事实上，除了饮食不规律和缺乏运动之外，教师还有一个让人油然而生敬意的不良习惯，即将自己身体健康置之度外，强烈的责任心让教师从不为一点点感冒、慢性咽喉炎、胃肠炎而请假，有八成的教师生病后选择的是小病照常坚持上班。实在坚持不下去了，才不得不到医院治疗。长期缺乏锻炼导致肌体免疫力下降，易患感冒、易出汗、身体发胖等，使高血压、冠心病事件的危险增加。

原本就一个小小的腿痛，久而久之，也渐渐地“养”成了如痛风之类的顽疾，甚至需要换肾治疗，于是重病花大钱，成了教师的沉重负担，成了教师心中永远的“痛”。作为一个特殊的职业，教师是很辛苦的，脑力、体力消耗大，这就要求教师更应该注重饮食，保证营养的足

额供给，在对教师一日三餐的调查中发现，21～35 岁的年轻教师营养不良的状况相当严重。仅有 75.3%的年轻教师坚持每天吃早餐。那些不吃早餐的教师理由是“早上时间紧”或“制作早餐太麻烦”。很多教师长久以来因为工作忙忽略了吃早点和不注意饮食营养，给自己的身体带来许多不良后果。据有关资料显示，像胆结石、痔疮、胃病等疾病都与饮食不当有关，而这些疾病在老师中的发病率是很高的。所以，一方面要做好早餐等饮食的合理配置。同时，还要坚持锻炼，尽可能对生活做规律化调整。

三四十岁教师心理问题突出

世界卫生组织关于健康的定义：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康。针对老师而言，身体健康是一方面（事实上老师身体健康并不乐观），心理健康是老师健康的又一个重要内容。

在抽样的基础上，针对角色认同、焦虑、抑郁、敌对、人际关系五个方面，采取对教师按年龄进行分层调查显示，76 人中重症症状水平的阳性检出数占总人数的 1.3%，中度占 13.2%，轻度占 48.2%，正常水平占总人数的 36.8%。其中，角色认同、焦虑和抑郁等方面的问题检出率较高，而人际关系因子项的阳性检出率较低。根据年龄所做的进一步变化分析显示，25 岁以下的年轻教师的角色认同问题检出率较高，25～35 岁的教师的抑郁和敌对因子问题检出率较高，而 35 岁以上的中年教师除人际关系外，其他因子的问题检出

率都比较高。这也就是说，在被调查的人群中，35 岁以上的教师心理问题较为突出。

究其原因，专家表示，骨干教师尤其是三四十岁左右的中青年人，往往身兼本职、社会和家庭的三重重担，不但要付出许多时间和精力来照顾学生，同时还要面对来自家长、社会的诸多要求以及现实环境的种种限制。诸如现在的学生都是独生子女，家长们个个望子成龙，对学生严格了，会有部分家长认为对那些独苗苗太苛刻，孩子在学校发生一些偶发事件，家长常常不问三七二十一，就向教师问罪；老师在教学实践中倡导素质教育，会被一些家长认为“帮着带孩子呢？整天就知道玩”，学生学习成绩不好，家长理直气壮要归罪于教师，于是家长对教师的不良态度，也成了教师每天都必须面对并加以解决的难题。对于中学毕业班的教师而言，升学率依然是一大压力。

中年老师在学校里又往往担当着挑大梁的角色，面对领导的信任和器重、自身体力和精力的不足，加上在体力和精力上已不如年轻的教师，还要为孩子、为父母操心，自然身心俱疲。一方面工作十分繁忙，另一方面心理压力很大。加上社会上一些误解甚至是不理解，一些教师难免会对自身的社会地位及教育理想产生怀疑，常常有种“采得百花酿成蜜，为谁辛苦为谁忙”的失落感。

造成的后果不仅是患病者较多，而且有更多的是查不出病因的症状，如精神紧张、睡眠不安、容易疲劳、情绪不稳，等等。这些矛盾如果不能正确处理，心理问题成为心理疾病也就在所难免。因此，关注老师的身体、心理健康，也是在关注教学质量，在关注祖国的未来与希望。

健康小礼包：学中医"看相"为健康把脉

长痘痘了，是青春还是需要为健康去"战痘"？眼圈儿发青是不是只是熬夜这么简单？两颊泛红是白里透红的美丽还是著名的"高原红"？不用找中医老大夫，自己给自己"看相"，就知道身体是需要保养还是需要调治，防患于未然，还能以内养外，健康美丽双丰收。

1. 手相——"掌"握健康

人的手掌虽小，但研究起来，内容却广泛而深邃。一掌之内，可以体察脏腑、气血、皮毛、肌肉、五官、筋骨、经络、精气等的变化，从而判断病因、病状、转归等信息，可以说，手掌是观察人体健康状况的一面镜子，是人体外一个"显示屏"，是生命信息的测试仪，是人体行为、心态、气质、体质的"晴雨表"。

● 大拇指——反映身体素质强弱

拇指在中医上属于心、脑，相当于循环系统与神经系统，为肺经所过。观察大拇指，可以观察人体的整体素质的强弱。大拇指圆长强壮，指节长度平均，为健康的象征；大拇指过分粗壮，其人多心情偏激，易动肝火；大拇指过于扁平薄弱，其人体质较差，具有神经质，办事缺乏韧性；若再有弯曲现象，多为神经衰弱；拇指近掌节比较瘦弱、上粗下细者，则吸收功能较差，身体一般较瘦弱。



● 食指——提示消化功能强弱

食指在中医上属于脾、胃，相当于西医的消化系统，为大肠经所过，食指以圆秀强壮、三个指节长短均匀为好，此是消化功能良好的表现。如果食指苍白而瘦弱，提示消化功能较差，这种人容易疲劳，精神常委靡不振；如果指头偏曲、指节缝隙大，且纹路散乱的人，易患大肠疾病；如果食指出现青筋（静脉血管凸现），则表示大肠有积滞或宿便。

● 中指——判断心脑血管功能的强弱

中指在中医上属于心、脑，相当于西医的循环系统、神经系统，为心包经所过，中指可以判断心脑血管功能的强弱。中指圆长健壮、三个指节长短平均、指形直而无偏曲，说明健康状况良好，元气充足；中指苍白，细小而瘦弱，指头偏、指节漏缝，提示心血管功能差或贫血；中指指掌关节横纹出现青筋，则提示脑动脉硬化，容易出现头痛、头晕症状，甚至卒中。

● 无名指——与内分泌、泌尿生殖系统相关

无名指在中医上属于脾、肺，相当于西医的呼吸系统、内分泌系统、消化系统，为少阳三焦经所过，与肝胆关系密切。无名指的强弱与

人体健康，尤其与泌尿生殖系统及内分泌系统关系较密切。无名指指形圆秀健壮、指节长短平均、指形直而不偏曲、指屈纹清爽者为佳；无名指太长，多发生于因生活不规则而影响健康的人；无名指太短，多为元气不足，体力不佳；无名指苍白细小，弯曲偏向，与内分泌失调有关，容易疲倦乏力、精神不振。

● 小指——反映人体肾系疾病与健康

小指在中医上属肾，相当于西医的生殖系统、泌尿系统、运动系统、骨骼，为心经和小肠经所过，小指跟心、肾、子宫、睾丸等器官密切相关。小指标准长度通常应与无名指远端指节等齐或稍微超过一点。小指苍白瘦弱偏歪，女士容易出现妇科疾病、月经不调、生育困难，男士容易肾亏、腰膝酸软、性功能差。平时要多拉拉、揉揉小指，甚至留一点指甲。因为俗话说："小指过三关，人逢绝处也能生"。

2. 脚相——健康始于"足"下

足是人体的第二心脏，从中医经络角度来看，人体十二经脉中，有六条经脉在这里汇集，所以，足是经穴治病的"福田"，也是自我诊病的"健康地图"。

● 大脚趾太大——揭示神经系统出现异常

与其他脚趾相比，大脚趾过大而比例明显失调的人，容易患糖尿病、脑中风、神经痛、肝病等，性格也比较急躁、任性。大拇趾趾尖纤细，趾甲变圆，两侧陷入的人，说明肝脾功能严重下降，内脏器官出现衰老，体力开始下降，容易出现危险的疾病。建议到医院检查。

● 第二、三趾关节突出——反映肠胃功能不好

脚部第二、三趾关节突出，呈葫芦状的人，肠胃功能不好，体质柔

弱无力，建议用脚穴疗法改善体质。

● 第四趾弯曲——谨防头、肩部疾病

脚部第四趾弯曲的人，性格易变，急躁、有神经质。这种人容易患头痛、肩酸、神经痛、胆结石、便秘等疾病，女性还容易患妇科疾病。建议用足部按摩治疗相关反射区，并预防上述疾病。

● 小脚趾弯曲、僵硬——容易患肾病、妇科疾病

脚部小脚趾弯曲且僵硬的人，性格比较任性、自私。容易患肾病、前列腺炎、中耳炎、白内障、子宫异常等疾病；因此应该用足部疗法治疗相关部位，并使小脚趾恢复正常状态。

此外，脚掌的脚后跟中间有硬块的人，有可能是子宫、卵巢、前列腺等骨盆内内脏器官异常。脚后跟硬的人有可能肾上腺皮质激素不平衡，身体抵抗力下降，需要注意。

3. 面相——健康“写”在脸上

健康的脸色容光华润，色泽自然。然而很多人的脸色和健康的色泽，相差很远，比如，众所周知的“青面兽”杨志原来他肝郁，“红脸关公”是由于身体内热造成的，而“黑脸包公”则是阴盛水寒……由此可见，健康与否，都“写”在脸上。

● 望发际知心理压力

反射区域在额上 1/3 至发际处（即发际一圈），此处出现青春痘（疙瘩），或和面部颜色不一样，说明此人心理压力比较重；若出现斑，说明心脏有病（如心肌无力）；若有痣、痦子，说明心脏功能先天不足。

● 望眉心知心脑病患

反射区域在两眉头之间，此处出现竖纹、竖纹很深并且本部位发红的话，证明此人心脑血管供血不足、头痛、神经衰弱、多梦、睡眠不

良、心悸、烦躁等。

● 望额头知肺脏病患

反射区域在两眉1/2之间、额头1/3以下的区域。若额头中间比较凹，且颜色晦暗、或发青、或有斑，说明此人肺部有疾病，呼吸不畅；如有粉刺，证明此人近期患过感冒或喉咙疼。若两眉头部位有痣、痦子或发白，则证明此人有咽喉炎或扁桃体炎，或胸闷气短，或肺有病。眉头向上部有凸起，也是有肺疾。肺功能不好的人，一般大肠排泄功能不好。

● 望眼头知胸部病患

反射区域在两眼角与鼻梁之间。若男性此部位晦暗或发青，说明他胸闷气短。若女性此部位晦暗或发青，说明她经期时乳房胀痛。上眼皮内侧部位有痣、痦子或闭上眼睛此部位有粉痘状的突起，说明女性乳房有小叶增生、男性胸膜炎。若女性眼角部位有小包，说明女性乳腺增生或乳腺积瘤。

● 望脸颊知肾脏病患

反射区在眼外角平线与耳中部垂起直线相交向下至下巴的部位。若此部位有红血丝、青春痘，或有斑，证明此人肾虚，一般倦怠、腰背及腿部酸疼。此部位有很深且大的斑，极有可能是肾结石。若此部位有痣或痦子，证明此人肾功能先天不足，也会腰、腿及背部酸疼。肾虚可导致膀胱、生殖系统、性腺等出现问题。眼角有很深的鱼尾纹、耳旁有竖褶子，也是肾虚的表现。肾区如有病或痦子且脑区竖纹很深，证明此人患有高血压或预示将来要患有脑血栓。

● 望人中两侧的鼻根知膀胱病患

反射区域在鼻下人中两侧的鼻根部位。此部位发红，有红血丝、青春痘、生疮等，证明有膀胱炎，会出现小便赤黄、尿频急等症，膀胱炎

也可引起腰部酸痛。女性患膀胱炎，有时是妇科有问题。鼻根发红，但尿不频、急且整个鼻梁骨发红，证明是鼻炎。

● 望颧骨内侧知小肠病患

反射区域在颧骨下方偏内侧部位。若此部位有红血丝、青春痘、斑、痣或痦子，证明小肠吸收功能不好，一般人会瘦弱。

● 望颧骨外侧知大肠病患

反射区域在颧骨下方偏外侧部位。若此部位有红血丝、青春痘、斑、痣、痦子，说明此人大肠排泄功能失调，一般会大便干燥、便秘或便溏，若此部位有呈半月状的斑，证明此人是便秘或痔疮。鼻根下部线和外眼角下垂线交点处是直肠反射区，此处有斑是痔疮，若此处发红或有白点，有直肠癌变的可能。

● 望鼻根知心脏病患

反射区域在两眼角之间的鼻梁（鼻根）处，此处出现横纹或横纹比较明显，证明心律不齐或心脏状况不好；若出现的横纹深而且舌头上面也有很深的竖纹（沟），可能是有比较严重的心脏病。心脏病者一般小肠功能不好，还能引发血管、脑、甲状腺、甲状旁腺等。下耳垂有皱纹是冠心病，嘴唇发紫是心脏病。

● 望鼻梁知肝脏病患

反射区在鼻梁中段（即鼻梁最高处）及两眉 1/2 处至太阳穴以上、额头 1/3 以下的部位。若这两个部位发青暗或有斑，可能是脂肪肝。若这两个部位或其中一个部位有青春痘（疙瘩），证明此人肝火旺。若太阳穴处有斑，证明肝功能衰弱。若鼻梁高处有斑，还可能是肝火大、情绪不稳定、更年期等。若这两处都有明显的斑，且脸色晦暗无华，看起来很难看，人也比较清瘦，即说明此人有肝炎或肝硬化。眉中央有痣，眼球发黄，且面色非常黄是乙肝。从鼻梁处一直青到鼻头可能是癌

或瘤！

● 望鼻梁高处的外侧知胆囊病患

反射区域在鼻梁高处的外侧部位。若此部位有红血丝状、青春痘，或早晨起床后嘴里发苦，说明胆部有了轻微炎症；若有斑，可能有胆囊炎。若此部位有竖褶子、或笑时有竖褶子，说明此人胆囊有问题。若此部位有痣、痦子，证明胆功能先天不足。若把右手放在右肋下（胆就在此部位），左手握拳击打右手背，若此部位疼痛的话，即是胆囊炎；若刺痛的厉害的话，可能是胆结石。胆有问题的人可能肥胖。眼下面胆区有一对明显的斑或有痣、痦子是胆结石。眼袋晦暗亦证明胆不好。

● 望鼻头知脾脏病患

反射区域在鼻头。若鼻头发红或酒糟鼻者或鼻头肿大，证明脾热或脾大，一般感觉头重、脸颊疼、心烦等。若鼻头发黄或白，是脾虚，会出现汗多、畏风、四肢懒动、倦怠、不嗜食等。

● 望鼻翼知胃部病患

反射区域在鼻翼。若鼻翼发红，是胃火，易饥饿，口臭。有红血丝且比较严重，一般是胃炎。饭前胃疼，一般是胃炎。饭后一、二小时腹疼是胃溃疡，压痛点在腹部正中或稍偏左处；饭后二到四小时腹痛是十二指肠溃疡，痛法在两排肋骨中间靠近心窝的地方，类似针刺一般，严重者可痛到后背，压痛点在腹部稍偏右处。若鼻翼灰青，是胃寒，与其握手时能感到此人手指尖发凉，此人受风寒肚子痛、拉稀等。而鼻翼部青瘪者，一般以前胃痛，形成病根，可引起萎缩性胃炎，而萎缩性胃炎引发胃癌的可能性较大。鼻翼薄且沟深证明是萎缩性胃炎。

● 望嘴唇四周知生殖系统病患

反射区域在人中及嘴唇四周部位。若女性嘴唇下面有痣、痦子、下

巴发红，而肾的反射区域比较光洁的话，证明此人子宫后倾、腰部酸痛。若女性嘴唇四周有痣、痦子，而肾反射区域也不好，或女性的嘴唇四周发青、发乌或发白，肾的反射区域也不好，这两种情况一般都证明此人性冷淡。若女性人中有痦子，一般是她子宫有问题。若男性嘴唇上周有痣、痦子，而肾反射区域也不好，说明此人生殖系统有问题。若40 岁以上的男性上嘴唇比较厚，可能是前列腺增大；若上嘴唇有粉刺，且好了又生者，可能是前列腺炎。男性上嘴唇不平，有沟沟，是男性性功能障碍，男性上嘴唇两边发红，也是前列腺炎。

第二章

饮食保健——老师，工作再急把饭吃好

上课铃响了，没来得及吃早餐，上完一两节课了，快中午了，还不如早餐、午餐合“二”为一，殊不知，这样做会严重影响健康。德国研究人员在对 7000 多人的长期跟踪调查后发现，不吃早餐的人占到了 40%。他们的寿命比其余 60%的人平均缩短了 2.5 岁。

那么，老师在面对高强度脑力劳动、用眼过度、咽干、失眠这些常见问题时，该怎么吃？吃什么？吃错了会生病，吃对了能治病。在原则指导基础上，根据老师的职业特点精选数种食物及推荐食方，让老师们看得懂、学得会、做得易、用得灵。

不吃早餐，伤了您的胃伤了学生的心

很多教师的饮食不规律，营养不均衡，进而引发很多“与食有关”的诸多疾病。不吃早餐首当其冲。这里，不妨不厌其烦再梳理一下不吃早餐的危害。

不吃早餐会造成胃病，众所周知，不吃早餐可使人体消化系统的生物节律发生改变，胃肠蠕动及消化液的分泌发生变化，消化液没有得到食物的中和，就会对空腹的胃肠黏膜产生不良的刺激，引起胃炎的发生，严重者可引起消化性溃疡。不仅如此，不吃早餐还会导致低血糖、胆石症、心脑血管病、胆结石，等等，进而影响人的健康，使人无法正常工作，甚至导致早衰。德国的研究人员在对7000多人的长期跟踪调查后发现，不吃早餐的人占到了40%。他们的寿命比其余60%的人平均缩短了2.5岁。

●温馨提醒

很多教师由于饮食不规律而出现消化不良、血脂增高、血管硬化等一系列疾病，此时确实需要水果中的营养物质来化解。但是，水果不能当主食。因为水果中虽然含有多种维生素和糖分，但却缺少人体需要的蛋白质和某些微量元素。长期用水果当主食。会造成人体缺乏蛋白质等物质，时间一长，营养就会失衡，甚至引发疾病。

此外，早餐食物应当尽量做到可口、开胃，增进食欲，并且应保证足够的数量和较好的质量。要知道不同食物在胃中停留的时间长短是不一样的，所引起的血糖反应也不相同。因此，提醒广大教师在早餐食物

的选择上一定要注意干稀搭配，荤素兼备。

保护肠胃，老师请您吃饭别抢时间

吃得过快，狼吞虎咽，会加重人体肠胃负担，久而久之就会导致肥胖。调查发现，很多教师的午餐都是在办公室里匆忙解决的，甚至为了统筹利用时间，很多老师都有在进食的时候看电视新闻或者看报的习惯。由于阅读或玩时需要大量血液提供给大脑，影响消化吸收，长期下去，食物未得到充分咀嚼，不利于口中食物被唾液淀粉酶初步消化，从而加重肠胃负担。易致慢性胃病，因此吃饭要认真，不可同时干别的事情。

●温馨提醒

“食不宜急，急则损脾。”教师吃饭时应当尽可能地慢一些，太多的教学工作挤走了锻炼时间、与家人共处的时间，就别再挤走吃饭的时间，就正常而言，一口饭需要细细咀嚼 20 下，一顿饭不能少于 20 分钟。要知道，健康的身体才是工作的本钱。

晚餐暴食，记得要改一改

对于不少教师而言，晚餐才是他们一天的正餐。老师们往往是早餐要看“表”，午餐要看“活”，只有到了晚上才能真正放松下来稳坐在餐

桌前，美美地大吃一顿。这样的做法对健康极为不利。研究发现，早餐、午餐凑合，晚餐又吃得太丰盛的人，久而久之极易造成肥胖。

●温馨提醒

科学的进食规律应该是：

第一，晚餐要素吃。晚餐应以富含碳水化合物的食物为主。尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。

第二，晚餐要少吃，一般要求晚餐所供给的热量不超过全日膳食总热量的1/3。

品茗人生，老师隔夜茶您不能喝

中国人好茶盛行，甚至一段时间，喝什么茶，在哪里喝茶，成为身份、实力的象征。撇去这些攀富的讲究不谈，单从健康的角度讲，不论是红茶、绿茶、花茶，其功效和对人体的保健作用都很明显，喝什么茶要根据时令、季节而不同，但有一条容易被忽视的规矩是：不喝隔夜茶。

这一点，对老师来说表现更突出。喝茶是很多老师的爱好，而且，很多老师都喜欢在工作的时候放一杯茶，而且是保温杯盛放，以方便备课或批改作业之余，还能喝到温热的茶水，到了晚上茶水仍然很浓，便舍不得倒掉，等天亮的时候，端起茶杯再品上一口，仿佛神清气爽。殊不知，这样做会破坏茶叶中的维生素，使茶叶大量渗出鞣酸和茶碱，不利于人体健康。尤其是夏季，天气潮湿，加之气温比较高，隔夜茶会在一定程度上发生变质。此外，对一些非高档茶叶来说，农药及重金属污

染较普遍存在，老师们无法从专业的角度去判别。这些东西经过长时间累积，自然会危及健康，此外，相关研究发现，茶水放过夜后，会产生亚硝胺。而这种物质如果达到每千克体重吸收 100 毫克以上，就有可能致癌。因此，隔夜茶最好别喝。

如此，要奉劝一向生活朴实的老师们，为了健康，首先要调整饮茶习惯，不饮隔夜茶。再次苦口婆心劝导，这跟所谓的铺张浪费是两个概念，因为可能危及健康。再者，有条件的情况下，选择略高档一点的茶叶，相对来说，这样的茶叶中农药或汞等重金属污染可能低些。如果只能喝大众化的茶叶，不妨轮换着喝，可以红茶、绿茶、普洱茶等轮换喝。若是只喝单一茶叶，最好变化一下产地，不同品种或产地的茶叶，所含重金属等可能有所差异，这样能避免单一金属摄入过量。

喝茶有利于健康，不过应当现泡现喝，尤其不能用保温杯泡茶，有喝久泡之茶的教师应当改掉这一坏习惯！

享受“雨露”，老师不渴也请您多喝水

水之于身体，就如同氧气、日光般重要！身体就好像是一株苗，不仅需要阳光照射，还需要浇灌，事实上，给身体补水，是延年益寿的不二法门，是亮丽皮肤的基本原则。为了健康，老师，请您多喝水。

事实上，很多老师除了在上课后，感觉说话多了，有点口干的时候喝点水，平常基本往那里一坐，或者备课，或者批改作业，或者做课题研讨，一坐好几个小时，根本不记得给自己倒水喝，甚至有人一天长达 8～10 小时的工作时间，连两杯水都喝不到，只有在生病就诊或者某次

健康检查中出现了尿酸偏高的问题，医生才终于有机会警告你："平常水喝太少了！"

不渴，也要喝水。水的角色像人体清道夫，参与新陈代谢和排出废物。水喝得不足，身体的代谢作用会迟缓不顺畅，废物累积体内，会导致便秘、结石等问题，也让人精神变差、容易疲累。所以，正确的喝水是很好的养生保健之道，即使不觉得渴，还是要喝。

那么，老师该如何规划自己的喝水时间表呢？中医认为，人体所有经络运行跟时序息息相关，只有在对的时间喝对水，人体才会有条不紊地排毒和实现良性代谢。一天中至少要喝 4 次水，第一次需要喝水是早上起床七点到九点，因为在大约 8 小时的睡眠中，体内水分因流汗、形成尿液而耗损，血液呈缺水状态，所以最好先喝水，记住要喝温开水。接着，进办公室后，马上倒 600CC 的水备着，有空就喝，最好要在午餐前喝完；下午二点到五点是膀胱经运行之时，也是排毒的最佳时机，是喝水的好时机，要喝足约 800～1000CC 的水；下班回家后或是晚上睡前最好也要喝水，但老年教师睡前最好避免喝水，以免影响睡眠质量。另外，运动或大量流汗后，即使没有感觉口渴，也一定要补充水分，或者视个人需要和习惯，交替补充水和运动饮料。

喝这么多次，到底要喝多少水呢？不同人不同体质喝水的多少与频率不同，一般而言，体重越重的人越需要大量的水来代谢排毒，最简单的计算方式就是把体重乘以 30，就是个人需要的"CC 量"。

此外，很多教师都习惯用喝一杯咖啡的方式来提神醒脑。研究表明，过量喝咖啡会产生很多不利的影响，比如降低受孕率、易患心脏病，等等。美国研究人员发现，一个人每天喝 5 杯或者更多咖啡，其患心脏病的概率比不喝咖啡者高出两倍，且嗜咖啡年限越长，饮量越多，患心脏病的可能性越大。所以，喝水，纯净水是不错的选择，就算是很疲倦没有精神，教师也不能依靠咖啡来提神醒脑。这时首先应

当做的就是放下工作，充分休息，同时还应注意到户外多锻炼一下身体。

保护嗓子，老师应多吃润肺食物

老师是以“讲课”为主要工作内容的职业，换言之，老师工作的一个重要特点就是“说话”，话说多了口干，这是几乎每个人都有过的体验。时间长了，很容易出现咽喉痛等问题，严重的还可能出现慢性咽炎的症状。怎么办呢？对抗嗓子干哑，多吃润肺止咳食物！

桔梗：性平，味苦，能开肺气之结、宣心气之郁，能利咽、止咳、宣肺。如果老师们用开水冲泡当做茶每天喝，还可以专门对付由吸烟引起的咽喉炎等病症。为了加强养肺利咽的功效，每 5 克桔梗可以配上 5 克百合、3 克菊花、3 克炙甘草以及一枚胖大海，然后再放上几块冰糖，装成一个个小茶包。这一副药茶既可以作为吸烟者日常的保养，又可以改善因长期吸烟导致的咽喉炎。事实上，不仅是老师，凡是跟说话有关的行业，像播音员、主持人、歌唱家等都可以用这个方子来养咽喉、润嗓子。


桔梗

银耳：能润肺化痰、养阴生津，做菜肴或炖煮食用，可治疗阴虚肺

燥、干咳无痰或痰多黏稠、咽干口渴等症，与百合做羹食用疗效尤佳。煮粥凉拌均可。

百合：润肺止咳、清心安神，对肺结核、支气管炎、支气管扩张及各种秋燥病症有较好疗效。熟食或煎汤，可治久咳、干咳、咽痛等症，事宜煮粥。

梨：有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳，生吃熟吃均可。

此外，具有清热解毒功能的蔬菜水果，如南瓜、丝瓜、芹菜、莲藕、雪梨、乌梅、莲子等，也能帮助教师们解毒利咽。

抗疲劳，老师应常吃的五道美食

随着教学改革的不断深入，教育的潜在资源得到了较好的发掘，但随之而来的是，教师生活节奏加快，工作劳动强度和精神压力往往让他们身心疲惫，不堪重负。即使碰到假日休息几天，到了学校依然有缓不过劲儿的感觉。为此，搜罗了一些食疗方法来缓解疲劳。老师们，忙里偷闲，快来看看吧！

人参糯米粥

【原料】人参 10 克，山药、糯米各 50 克，红糖适量。

【做法】先将人参切成薄片，与糯米、山药共同煮粥，待粥熟时加入红糖，趁温服用，每天 1 次。

注意：高血压、发烧患者不宜服。

枣仁莲子粥

【原料】酸枣仁 10 克，莲子 20 克，枸杞 20 克，粳米和大米共 100 克。

【做法】洗净加水共同煮粥，可适量加糖。

枸杞羊脑

【原料】羊脑一具，枸杞 30 克。

【做法】将羊脑洗净与枸杞盛在碗中，加适量葱末、姜末、料酒、盐，上锅蒸制，性状似“豆腐脑”。

黄芪鸡

【原料】黄芪 30 克，陈皮 15 克，肉桂 12 克，公鸡 1 只。

【做法】将中药用纱布包好，与公鸡一起放入锅中，小火炖熟，食盐调味，吃肉喝汤。

鳗鱼山药粥

【原料】活鳗鱼 1 条，山药、粳米各 50 克，各种调料适量。

【做法】将鳗鱼剖开去内脏，切片放入碗中，加入料酒、姜、葱、食盐调匀，与山药、粳米共同煮粥服用，每天 1 次。

抗粉尘，防止粉笔危害的几种食物

粉笔从其应用到现在可谓历史悠久，对人类的教育事业做出了不可磨灭的贡献，时至今日，粉笔仍是广大老师的教学必备工具之一，但也给从事教育事业的教师与学生带来了巨大危害。归结起来，主要体现在以下四个方面：

危及呼吸道健康　粉尘进入肺的途径是通过上呼吸道包括鼻、咽、

支气管，在这一过程中，部分粉尘会停留于上呼吸道，对黏膜上皮细胞产生机械刺激和损坏，长期在这种环境下工作，会引起一系列的病变。对咽的影响主要是诱发慢性咽炎，使咽部干燥，咯痰不爽、咽痛咽痒；对支气管的影响主要是诱发慢性支气管炎，有时还会引发哮喘，另外还有可能引起鼻咽、支气管等部分的癌变。

危及耳鼻健康　粉笔粉尘进入外耳道，混在皮脂中，可形成耳垢栓塞，若长期如此，会引起耳部炎症的发生。

在粉尘进入肺的过程中，部分粉尘会停留于上呼吸道，长期如此，会诱发干燥性鼻炎，症状为鼻腔干燥、鼻塞、鼻腔黏膜充血、分泌物增多。

危及眼睛健康　眼睛是人体器官中最精密、最易受损的器官之一，教师在教学过程中，粉笔粉尘落入眼中，刺激泪腺分泌，眼泪水解碳酸钙而产生碱性物质，就会严重刺激眼部黏膜，造成黏膜损伤，形成慢性炎症，还可能诱发近视的产生。同时漂浮于空气中的颗粒粉尘也会落在教师头发、脸上和脖子上，对皮肤黏膜有刺激作用。如果暑天遇汗水解，产生碱性物质对皮肤黏膜的刺激就更大了。

危及肺部健康　粉尘对教师身体的危害，以肺最为常见，在教学过程中，粉笔尘很容易被吸入肺，多数被阻留在肺泡内，经过一系列的刺激、化学和免疫的作用便可造成肺部损失，包括呼吸系统炎症和肺通气功能下降，常见的肺部疾病有：慢性、急性肺炎及肺癌、尘肺病等。

粉笔带来的各种显性和隐性的综合征，已成为老师头号健康隐患。那么，到底粉笔是怎么侵害教育工作者的身体健康的呢？我们可以先从其化学成分来了解这个问题。从其化学成分构成上来讲，粉笔主要成分有碳酸钙、硫酸钙及少量氧化钙以及其他少量重金属元素如铁、镉等。虽然现在市面上有改进型无尘粉笔，也只不过是在原始粉笔中加入油脂

或聚醇类物质作黏合剂。使其比重较为大，不易飞散，但实际情况并不理想。以粉笔的化学酸碱度来看属于弱碱性物质，从其物理性质即粉笔在书写和粉笔擦除过程中其主要化学成分、浓度、分散度、比重、形态、硬度，溶解度来看，在整个教学过程中产生大量粉尘，长时间漂浮在空中，严重污染室内空气。

如何减少粉尘对老师健康的危害呢？呼吁研发无污染无粉尘替代品是一个方面，建议老师们充分利用现代教育技术，如投影仪、多媒体等，还要充分利用各类功能教室，尽量减少板书。这里从饮食的角度，推荐一些排毒除尘的食物。

木耳：味甘，性平，是排毒解毒、清胃涤肠、和血止血的最佳食物。

木耳含有一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附，再排出体外，并且对异物具有溶解与烊化作用，能防止和治疗各种异物造成的胃肠不适或病症，所以教师每周吃两次以上。

猪血：味甘，性温，是解毒清肠、补血养容、排毒养颜的理想食物。

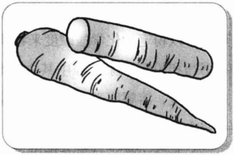
功效：猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒清肠分解物，能将有害粉尘及金属微粒排出体外。另外，猪血富含铁，对贫血而面色苍白者有改善作用。

苦瓜：味苦，性平，是解毒、养颜美容的少有食物。

功效：苦瓜含有一种具有明显抗癌功效的活性蛋白质，能够激发体内免疫系统防御功能，增加免疫细胞活性，清除体内有害物质。苦瓜虽口感略苦，但余味甘甜，尤其女性应多吃，以利经血调顺。

日常从饮食的角度，教师应多吃胡萝卜素丰富的食物，如胡萝卜、木瓜、南瓜、西蓝花、菠菜、油桃、杏等。可适量食用能排尘的食物，

如黑木耳、猪血。此外，清扫卫生时要选择多数学生不在教室的清晨或者傍晚进行，并提倡以拖代扫，每天用湿拖把拖几次。这样既避免了教室内尘土飞扬，还增加了空气湿度，有助于为师生创建一个健康清新的学习环境。



鱼头，富含不饱和脂肪酸的“补脑高手”

带孩子是最伤脑筋的事儿，很多家长都会说，宁愿上一天班也不带一天孩子。天天跟孩子在一起的老师，其辛苦就可想而知了，补脑自是必要。用什么补脑呢？现在不少饭店都以鱼头为特色菜肴，而且称其有补脑功能，那么，鱼头真像大家所认为的那样，比鱼肉营养价值更高吗？

研究发现，鱼脑中所含的营养是最全面、最丰富的，其中含有一种人体所需的鱼油，而鱼油中富含高度不饱和脂肪酸，它的主要成分就是我们所说的“脑黄金”。这是一种人类必需的营养素，主要存在于大脑的磷脂中，可以起到维持、提高、改善大脑机能的作用。研究表明，每周至少吃一顿鱼特别是三文鱼、沙丁鱼和青鱼的人，与很少吃鱼的人相比较，老年痴呆症的发病率要低很多。吃鱼还有助于加强神经细胞的活动，从而提高学习和记忆能力。相反，如果摄入不足，大脑功能就会受阻。因此，有多吃鱼头能使人更加聪明的说法。

事实上，鱼鳃下边的肉呈透明的胶状，里面富含胶原蛋白，能够对

抗人体老化及修补身体细胞组织。另外，要提醒大家，吃鱼头时要对所食鱼头的来源有所了解，比如环境受到严重污染地区的鱼头大、身瘦、尾小的畸形鱼；眼睛浑浊、向外鼓起的鱼；变质鱼以及死了太久的鱼，其鱼头都不要吃。烹调或食用时若发现鱼头有异味的也不要吃。烹制鱼头时，一定要将其煮熟、煮透方可食用，以确保食用安全。

亲手做鱼头补脑菜

鱼头补脑汤

【原料】鳙鱼 1000 克，天麻 15 克，香菇（鲜）35 克，虾仁 50 克，鸡肉 50 克，猪油（炼制）25 克，胡椒 2 克，大葱 15 克，姜 10 克，盐 8 克，味精 1 克。

【做法】鸡肉洗净切丁，将胖头鱼放入烧热的油锅内煎烧片刻，加入香菇、虾仁、鸡丁略炒，加天麻片和清水及猪油、葱、姜、盐、味精、胡椒等调料煮开后约 20 分钟即成。

鱼头豆腐汤

【原料】嫩豆腐 2 盒，鲜鲢鱼头 1 个（600 克），水发冬笋 75 克，米酒 1 茶匙（5 毫升），醋 1 茶匙（5 毫升），姜 2 片，葱 2 段，白糖 1/2 茶匙（3 克），胡椒粉 1 茶匙（5 克），香菜少许，高汤或水 500 毫升，油 1 汤匙（15 毫升）。

【做法】鱼头洗净，从中间劈开，再剁成几大块，用厨房纸巾蘸去水分。将豆腐切成厚片，笋、姜洗净切片。大火烧热炒锅，下油烧热，将鱼头块入锅煎 3 分钟，表面略微焦黄后加入汤（或清水），大火烧开。水开后放醋、米酒，煮沸后放入豆腐、葱段、姜片和笋片，盖锅焖炖 20 分钟。当汤烧至奶白色后调入盐和糖，撒入白胡椒粉和香菜段即可。

红烧鱼

【原料】鱼一条、葱姜蒜、高

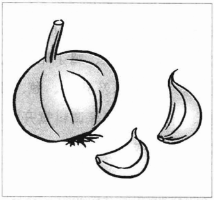
度白酒、盐、糖、龙门白醋、天津蒜蓉辣酱、老抽、大料（即八角）各适量。

【做法】鱼头鱼肉分开并洗净，把鱼头从中间劈开达到可以摊开平放的样子。抹上盐、白酒、姜汁，腌半小时。鱼头鱼肉两面都煎一下，而且把鱼头平摊在锅里煎一下，煎后盛出备用。把葱姜蒜爆香，再放一粒大料，上面放煎好的鱼头鱼肉，这样可以让配料的香气熏入鱼肉。

放糖、盐，上面浇上老抽、白醋、蒜蓉辣酱，边上烹上白酒，稍等一下，出香味后倒入没过鱼肉 4/5 的水，大火转小火盖上盖焖，10 分钟后把鱼头鱼肉都翻一下身，再焖 10 分钟。鱼头酥烂得看不出本来面目了，出锅，盛盘，撒香菜。

大蒜，促进葡萄糖补充大脑能量

大蒜，多年生草本植物，百合科葱属。地下鳞茎分瓣，按皮色不同分为紫皮种和白皮种。辛辣，有刺激性气味，可食用或供调味，亦可入药。大蒜跟补脑有什么关系呢？大脑活动的能量来源主要依靠葡萄糖，要想使葡萄糖发挥应有的作用，就需要有足够量的维生素 B_1 的存在。大蒜本身并不含大量的维生素 B_1，但它能增强维生素 B_1 的作用，因为大蒜可以和维生素 B_1 产生一种叫“蒜胺”的物质，而蒜胺的作用要远比维生素 B_1 强得多。因此，适当吃些大蒜，可促进葡萄糖转变为大脑能量。



大蒜

此外，大蒜可防止心脑血管中的脂肪沉积，诱导组织内部脂肪代谢，显著增加纤维蛋白溶解活性，降低胆固醇，抑制血小板的聚集，降低血浆浓度，增加微动脉的扩张度，促使血管舒张，调节血压，增加血管的通透性，从而抑制血栓的形成和预防动脉硬化。

大蒜还可有效补充肾脏所需物质，改善因肾气不足而引发的浑身无力症状，并可促进精子的生成，使精子数量大增。每天吃 2～3 瓣大蒜，是降压的最好最简易的办法，大蒜可帮助保持体内一种酶的适当数量而避免出现高血压。

亲手做大蒜补脑菜

金香大蒜

【原料】大蒜 400 克，咸鸭蛋黄 4 个。

【做法】大蒜剥去外皮，选择大小近似均匀的蒜瓣用刀两头切齐。炒勺上火，放入油烧至七成热，将蒜瓣入油炸至金黄色，捞出控净油。炒勺中略留底油，放入葱姜末和熟鸭蛋黄煸炒。待鸭蛋黄炒散后放入炸好的蒜瓣，再略翻炒。出勺时放入少许味精即可。

特别要提醒的是，制作过程中，火不宜过大，油温不宜过高，蒜瓣一定要炸透，使鸭蛋黄裹在蒜瓣上。

蒜汁面菜

【原料】面粉 300 克，菠菜（或其他青菜均可）。

【做法】菠菜用开水氽一下，挤去水分，切成段。面粉加入鸡蛋一个，同菠菜一起和成稠面糊。先用蒸锅把稠面糊蒸成面菜饼，等熟后晾凉切成面菜片。炒锅上火，放入底油，葱姜、干辣椒炝锅，再放入面菜片煸炒，同时放入盐、味精，最后出勺时放入蒜汁。吃起来乡间趣味极浓，面菜淳朴，芳香筋道可口，增进对故

乡的思念。

蒜酱拌菜

【原料】豇豆400克，大蒜100克，芝麻酱20克，酱油5克，盐3克，味精、香油少许。

【做法】把豇豆洗净切段，用开水焯熟过凉。大蒜去皮捣成泥状，芝麻酱用水沏开，加入酱油、盐、味精、香油与蒜泥，调对均匀，浇在豇豆上即可。此做法可用于许多拌菜，很多青菜都可以拌吃。如：黄瓜、豇豆、笋、茄泥、生菜、刺菜等，拌出来鲜美、利口、清爽、省事好吃。也可加入辣椒油、白糖，味道更是美满。

四川泡大蒜

【原料】大蒜5000克，盐水4000克，干红辣椒60克，八角5克，花椒10克，白酒90克，红糖75克。

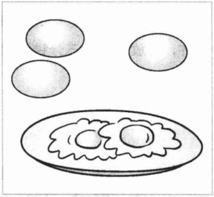
【做法】选新鲜大蒜，去外皮洗净后用盐500克，酒50克拌匀，在盆中腌7天，捞出控去水分。将各种调料均匀放入泡菜坛中，装进大蒜，盖上坛盖。从盖边慢慢倒入盐水，以没过大蒜为准，泡至一个月可食用。

注意：盐水要以白开水晾凉后用，存放注意温度不宜过高，蒜入坛要控干水分，切忌沾油。

鸡蛋，适于脑力工作者的“补脑丸”

鸡蛋，又名鸡卵、鸡子，是母鸡所产的卵，其外有一层硬壳，内则有气室、卵白及卵黄部分。一粒种子能长成参天大树，能开花结果，与之相类似，一个鸡蛋若有受精，约经过21天会孵出具有独立生命的小鸡。这说明鸡蛋几乎包含有生命所需全部物质。这从一个侧面也说明了鸡蛋的营养价值很丰富。

据分析，每百克鸡蛋含蛋白质14.7克，是天然食物中最优良的蛋白质之一，主要为卵白蛋白和卵球蛋白，其中含有人体必需的8种氨基酸，并与人体蛋白的组成极为近似，人体对鸡蛋蛋白质的吸收率可高达98%。每百克鸡蛋含脂肪11～15克，主要集中在蛋黄里，也极易被人体消化吸收，蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。这些成分对增进神经系统的功能大有裨益，因此，鸡蛋又是较好的健脑食品，适于脑力工作者食用。



鸡蛋

但鸡蛋并非人人都适合，比如，冠心病的人吃鸡蛋不宜过多，以每日不超过1个为宜，对已有高胆固醇血症者，尤其是重度患者，应尽量少吃或不吃，或可采取吃蛋白而不吃蛋黄的方式，因为蛋黄中胆固醇含量比蛋白高3倍，可达1400毫克每百克。患有肾脏疾病的人应慎食鸡蛋。再者，吃蛋必须煮熟，不要生吃，打蛋时也须提防沾染到蛋壳上的杂菌。婴幼儿、老人、病人吃鸡蛋应以煮、卧、蒸、甩为好。毛蛋、臭蛋不能吃。

亲手做鸡蛋补脑菜

油煎荷包蛋

【原料】鸡蛋1粒，酱油少许。

【做法】将鸡蛋打入碗中，烧热镬，放入半碗油，略热放入鸡蛋以中火煎，依个人的喜好，可煎至半生熟，或全熟，或两面金黄，盛起隔油，放入碟，洒些酱油即可。注意在煎蛋时或可以洒

些胡椒粉、细盐。

水煮荷包蛋

【原料】鸡蛋1粒，水2公升，盐1大匙，醋半杯。

【做法】盐加入水中煮滚，加醋，把蛋打入碗中，用小火，把蛋倒入水中，当蛋自然成形后捞起放入冰水中，再把蛋的周围修整齐，再放入水中三分钟捞起就行了。

肉碎蒸蛋

【原料】鸡蛋3粒，肉碎100克，水1碗，青葱粒1大匙。

做法，肉碎放些胡椒粉、鸡精粉，少许酱油，半大匙青葱粒，1小匙蚝油，搅拌，将鸡蛋和水轻轻搅和，别搅出泡，取大碗，将肉放入，再把鸡蛋倒入，烧滚蒸笼的水，将大碗放入蒸笼，用小火蒸10分钟或至熟，取出撒些酱油，滴一两滴麻油和葱油就行了。

蒸蛋时不能用大火蒸，不然蒸蛋表面就不会光滑了。打鸡蛋时要轻搅，尽量不要起泡，不然蒸蛋表面也会不光滑。

苦瓜煎蛋

【原料】1大匙油，1小匙蒜茸，250克苦瓜切薄片，鸡蛋4粒，调味料：少许盐，少许胡椒粉和鸡精粉。

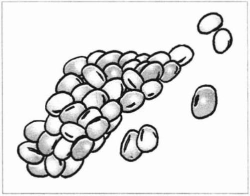
【做法】将鸡蛋和调味料一起打散，烧热镬，下油，爆香蒜茸，下苦瓜炒至软，再下鸡蛋煎，煎至两面金黄就行了。

这里还要提醒老师们的一点是，很多老师喜欢喝茶提神，或帮助“去味”、“消化”。但吃完鸡蛋后，千万不要立即饮茶。因为茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间，不但易造成便秘，而且还增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性，危害老师们的身体健康。

豆品，帮助脑力劳动者控制心脑血管病

虽然大脑的重量不足人体重量的1/40，但需要的能量较多，其耗氧量却占全身耗氧量的1/4，饮食营养的数量和质量对老师的大脑健康意义重大。研究初略估计，老师对蛋白质的需求量约为1克/公斤体重/日，如果供应不足，肌体各组织细胞——包括大脑细胞将会迅速衰老。

日常食品中有健脑作用的食物有很多：豆类及豆制品包括黄豆、绿豆、豆芽菜，等等，在豆制品中能找到人体所需的优质蛋白和8种必需氨基酸，这些物质都有助于增强脑血管的机能。另外，还含有卵磷脂、丰富的维生素及其他矿物质，特别适合于脑力工作者。大豆脂肪中含有85.5%的不饱和脂肪酸，其中又以亚麻酸和亚油酸含量多、具有降低人体内胆固醇的作用，对脑力劳动者预防和控制心脑血管疾病尤为有益。



绿豆

亲手做豆制品补脑菜

豆腐脑儿

【原料】老豆腐1块、内酯豆腐1盒、黄豆、海带、粉条、黄花菜、鸡蛋。调味料：麦芽糖、食盐、五香粉、香油、香菜、

生粉。

【做法】锅里放入足量的水，放入黄豆大火煮制，煮到黄豆吸水膨胀，放入豆腐片、粉条及洗好的海带、黄花菜，待熟后倒入炒制的汤搅拌均匀。根据自己的口味加入调料，先磕入鸡蛋，后放香菜。最后香油搅拌均匀即可。

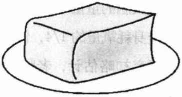
豆渣饭

【原料】黑豆半碗，无核阿胶枣 15 枚，黑糖适量，鸡蛋 1 个，普通面粉 3 茶勺；食用油 1 勺，玫瑰 1 朵（点缀用）。

【做法】将泡好的黑豆放入调理机，加入阿胶枣，将剩下的汤水倒入调理机，搅打数十秒，搅拌成豆渣糊，倒入调理盆中；按照比例在豆渣糊中加入面粉和鸡蛋，根据自己的口味加入适量的黑糖粉，用力搅拌均匀，静置 10 分钟。平底锅放入食用油，油热后转小火，加入豆渣糊，不停翻炒约 10 分钟左右，至熟至香后，然后盛入碗中，点缀玫瑰碎，温食。

茶树菇烧豆腐

【原料】豆腐，茶树菇，口蘑，青椒，红椒。调料：蚝油，盐，姜片，清水。



【做法】豆腐切片；青红椒切菱形片；口蘑洗净切片；茶树菇洗净备用。锅中倒油烧热，先爆香姜片，再放入豆腐片煎至两面金黄，然后把豆腐稍微推到锅边，接着放入茶树菇，口蘑炒香后，再与豆腐一起拌炒均匀。加入蚝油及适量水，一起炒匀后用小火慢慢烧至入味，大约 5 分钟，再放入少许盐调味，最后放入青红椒片拌炒几下就可以盛出了。

银耳枸杞豆浆

【原料】银耳（干）15 克，枸杞 5 克。辅料：茉莉花 10 克。调料：盐 2 克，味精 1 克，料酒 3 克，姜汁 5 克，淀粉（豌豆）

5克。

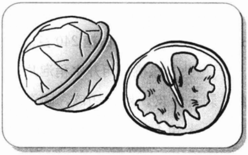
【做法】水发银耳择净，撕成小片，用清水浸泡；茉莉花摘去花蒂，洗净，放入盘中；枸杞洗净备用；淀粉加水适量调匀成水淀粉备用。汤锅放在火上，放入清汤，加入料酒、姜汁、精盐、味精，下入银耳、枸杞烧沸，撇去浮沫，勾薄芡，盛入汤碗内，撒上茉莉花即成。

本菜中大约需用茉莉花 24 朵。食物相克枸杞：枸杞一般不宜和过多茶性温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同食用。

核桃，老师健脑补脑的“益智果”

核桃，又称胡桃、羌桃，与扁桃、腰果、榛子并称为世界著名的“四大干果”。既可以生食、炒食，也可以榨油、配制糕点、糖果等，不仅味美，而且营养价值很高，被誉为“万岁子”、“长寿果”。

据测定，每 100 克核桃中，含脂肪 50～64 克，核桃中的脂肪 71％为亚油酸，12％为亚麻酸，蛋白质为 15～20 克，蛋白质亦为优质蛋白，核桃中脂肪和蛋白是大脑最好的营养物质。糖类为 10 克，以及含有钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素（维生素 B_2）、维生素 B_6、维生素 E、胡桃叶醌、磷脂、鞣质等营养物质。



现代研究发现，核桃的营养非常丰富，特别是不饱和脂肪酸含量很高，对脑神经有良好保健作用。因此，常吃它们，可为大脑提供充足的亚油酸、亚麻酸等分子较小的不饱和脂肪酸，以排除血管中的杂质，提

高脑的功能。另外，核桃中含有大量的维生素，对于治疗神经衰弱、失眠症，松弛脑神经的紧张状态，消除大脑疲劳效果很好。因此，又有“益智果”的美誉。

亲手做核桃补脑菜

核桃仁粥

【原料】核桃仁 50 克，大米 100 克。

【做法】将核桃仁捣碎后和大米一起下锅，加水适量煮成粥，当早餐食用。

核桃酪

【原料】核桃仁 150 克，大米 60 克，小枣 45 克，白糖 240 克。

【做法】核桃仁用开水稍泡片刻，剥去外皮，用刀切碎，同淘净的大米用 500 毫升清水泡上。小枣洗净，上笼蒸熟，取出，去掉皮核，也和核桃仁泡在一起。将核桃仁、大米、小枣一同用石磨磨成细浆，用洁布过滤去渣。锅洗净，上火，注入清水 500 毫升，把核桃仁浆倒入锅内，搅动，在即将烧开时，加入白糖（锅不能大开），待煮熟后即成。可供早晚作点心食用。

芝麻核桃蜜

【原料】黑芝麻 100 克，核桃肉 100 克，蜂蜜 200 克。

【做法】将黑芝麻、核桃肉先用文火炒黄（切忌炒焦），凉后一同研碎，放于器皿内。加入蜂蜜调成糊状即可服用。每次服 2 匙，每日服 2～3 次。

健脑粥

【原料】粳米 100 克，核桃仁 25 克，干百合 10 克，黑芝麻 20 克。

【做法】粳米用水淘净，与核桃仁、干百合、黑芝麻一起放入沙锅中，加水用小火炖煮，熟透

成粥即可。每食适量。

核桃炖蚕蛹

【原料】核桃肉 100～150 克，蚕蛹（略炒过）50 克。

【做法】将核桃肉与蚕蛹同放盅中，隔水炖熟。隔日 1 次。

此外，果类的苹果、葡萄、龙眼、荔枝和香蕉；果壳类如核桃、花生、杏仁、栗子、莲子；菌类如香菇、银耳、黑木耳。这些食物可帮助老师们延缓衰老、健脑益智，还有利于防治老年痴呆症。

肝应目，老师养眼多吃养肝食物

中医认为肝与爪筋、指甲、眼睛是一家，换句话说，肝气盛衰在外，反应在爪、筋及眼睛。正是从这个角度，我们说，眼睛有问题，实际上是主宰眼睛的肝出了问题，所以，眼睛方面的摄生保健，都应从肝着手。

肝与眼相互影响，养眼我们也要先养肝。因为肝开窍于目，用眼过度对眼不利对肝同样有害，这同时也请求咱们在日常养生保健中养体外也要养内脏，它们是彼此影响的。

眼睛昏花，这个多是肝虚引起的。肝的经络上达于目，所谓肝受血而能视，所以肝不好的人，眼睛也随着遭罪。《黄帝内经》记载，50 岁，肝气始衰。所以年过半百的人，眼睛就开始出问题了，脑力工作者往往呈现提前的趋势，教师就是较为典型的代表。

教师经常看书、备课，眼部最容易疲劳，又长期站在阳光充足的讲台上，长此以往视网膜将产生大量的自由基，对眼睛是种严重的伤害，而要防止视力损害，除正确用眼外，要多食具有养肝作用的食物。比

如，羊蹄筋、羊肝、胡萝卜、阿胶、乌骨鸡、桑葚、甲鱼、黑木耳、黑豆等。从现代医学的角度来看，叶黄素及玉米黄素的食物可明显降低视网膜黄斑变性的危险性，帮助清除和抑制自由基，可以多吃菠菜，及其他绿叶蔬菜和甜玉米，另外蛋黄是这两种物质的另外一种来源。

亲手做明目养肝菜

决明子茶

【原料】决明子 20 克，水适量。

【做法】取决明子 20 克，以文火炒黄，加沸水冲泡，饮用即可。清肝明目，对虚火上炎、头痛、大便燥结的患者更加有效。

枸杞茶

【原料】枸杞 10 克，水适量。

【做法】取枸杞 10 克，加热水冲泡即可。适于肝肾亏虚、病后体虚、老年体衰者饮用。对长期使用计算机而引起的眼睛疲劳尤为适宜。

决明子粥

【原料】炒决明子 10 克，大米 60 克，冰糖少量。

【做法】先将决明子加水煮并取汁适量。然后用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。

桑葚粥

【原料】桑葚 30 克（鲜桑葚 60 克），糯米 60 克，冰糖适量。

【做法】将桑葚洗干净，与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖。

豆腐猪肝汤

【原料】猪肝（切薄片）、板豆腐各 200 克，猪瘦肉（切薄片）100 克，咸酸菜 30 克，生姜 2 片，香菜 10 棵，姜汁、植物油、食盐各适量。

【做法】板豆腐洗净，切小块。猪瘦肉、猪肝片洗净，加姜

汁及食盐腌10分钟，放进沸水中焯至将熟捞起。锅内下少许植物油爆生姜，加入适量水烧沸，下咸酸菜、板豆腐块，煮沸约5分钟，下猪肝片、猪瘦肉片，再煮沸，放入香菜，下食盐调味即可。佐餐食用，每日1～2次，每次150～200毫升。

黑豆枸杞粥

【原料】黑豆100克，枸杞3～5克，红枣5～10个，料酒、姜汁、食盐各适量。

【做法】黑豆入锅，加水适量，用急火煮沸后，改用文火熬至黑豆烂熟，即可取汤饮用，每日早、晚饮用，每次2～3杯为宜，可长期饮用。黑豆粥可以加入冰糖30～50克溶化后直接饮用，也可以将刚煮好的黑豆粥，加入2～3朵菊花（菊花有清肝明目之功效，小而颜色泛黄的菊花是上选）泡开后饮用，对防治眼睛疲劳、视力模糊效果更好。还可以取黑豆粥加入核桃粉1匙、牛奶10毫升、蜂蜜1匙，改善眼疲劳效果也很明显。但要注意，有感冒、发烧、炎症、腹泻等病症的人熬粥时，不要放枸杞，仅用黑米熬粥即可，亦可用决明子代替枸杞。再者，一般来说，健康的成年人每天食用最好不超过20克。

银耳枸杞汤

【原料】取银耳10克，枸杞30克，冰糖30克。

【做法】将银耳泡发后同枸杞、冰糖一同入锅，加适量清水煮沸后，用文火煎熬约1小时，至银耳煮烂即可。

健康小礼包：辨清体质，吃对食物更养生

养生调体质，势在必行！体质作为身心相关的统一体，具有体质可分、体病相关、体质可调的特点。人群体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质9种基本体质类型。而这9种体质类型当中，除了平和体质之外，其他的8种都是偏颇体质。体质出现了偏颇，那疾病也就离人体不远了。因此，调理体质正是“治未病”的基础，也是“治未病”的必经之路。

1. 阳虚体质——培补阳气，多热少寒

阳虚体质的人日常多表现为畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，少气懒言，脉象沉迟而弱；同时伴有面色柔白、嗜眨乏力、口唇色淡、毛发易落、易出汗、小便清长、大便溏薄等表现。

此类体质的人平时要多食用壮阳作用的食物，比如，羊肉、狗肉、麻雀肉等等，以补充身体的热量与阳气。少吃寒凉的食物，更要忌讳吃冰冻的饮食品。

推荐食谱

砂仁胡椒肚

【原料】砂仁20克，猪肚1000克，胡椒粉、味精、辣椒油适量。

【做法】(1) 将猪肚放入沸水中氽透，去内膜，备用。

(2) 清汤倒入锅中，放入猪

肚，加生姜同煮，熟后捞出晾凉，切片。

(3) 砂仁研末，与胡椒粉调匀，再加味精、辣椒油少许，与熟肚片拌匀即可。

【功效】主治脾阳不足、食欲不振及胃寒引起的脘腹痛。胃火重者禁用。

附子粥

【原料】附子 10 克，粳米 150 克。

【做法】将附子先煎 30 分钟，再加入粳米，同煮至熟。

【功效】温肾壮阳。

杜仲腰花

【原料】猪腰 2 个、炒黑杜仲 25 克。

【做法】猪腰剖开，剔除骚味后，入清水中浸泡；杜仲加二碗半水煮 20 分钟后沥汁，一大匙油（麻油或菜籽油）爆香葱姜，下腰花炒匀，淋入杜仲水及少许盐酒，烧开即可。

【功效】此膳对腰虚无力、眩晕、尿频等症均有效用，产妇坐月子食用此膳可防日后腰酸背痛。

核桃炒韭菜

【原料】韭菜 100 克，核桃 2 个，花生油适量。

【做法】核桃仁切厚片，韭菜洗净切断；核桃仁用花生油炸熟，捞出备用；炒锅放大火上，倒入花生油，等烧热后倒入韭菜加调味料急炒，倒入核桃仁拌匀、调味即可食用。



【功效】核桃仁，性温味甘，有补肾养血、润肠、止带功能；与韭菜合用，有补肾壮阳固精作用。

当归生姜羊肉汤

【原料】羊腿肉 500 克，当归

90克，生姜100克，精盐10克，黄酒20克，味精3克。

【做法】(1)将羊腿肉洗干净，放入沸水锅内煮净血水，捞出洗净血末，改刀切成1厘米见方丁。姜洗净切片；当归切片。

(2)把锅置火上，加水约2000克，放入羊肉丁、姜片、当归、黄酒，大火烧开，撇去浮末，改小火煮30分钟左右，放入食盐，再煮10分钟左右；待羊肉熟烂时放入味精，调好口味即成。

【功效】温中补血，祛寒止痛。特别适宜阳虚体质者冬季食用。

2. 阴虚体质——养阴润燥

凡阴虚体质者，平常多以手足心热、平素口燥咽干、鼻子微干、口渴喜冷饮、大便干燥、舌红少津少苔为主要表现，同时伴有面色潮红、有烘热感、双目干涩、视物昏花、唇红微干、皮肤偏干、易生皱纹、眩晕耳鸣、睡眠差、小便短赤、脉象细弦或数。

此类体质的人宜多吃些清补类食物，宜食甘凉滋润、生津养阴的食品，如芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、蔬菜、水果、豆腐、鱼类等清淡食物，还可多食用沙参粥、百合粥、枸杞粥、桑椹粥、山药粥等粥品。另外，还可食用燕窝、银耳、海参、淡菜、龟肉、蟹肉、冬虫夏草、老雄鸭等。对于辛辣燥烈之品如葱、姜、蒜、韭、薤、椒等要少吃。像下列食品阴虚之人要适量多吃。

推荐食谱

海参粥

【原料】海参15克，大米60克，葱、姜末适量。

【做法】将海参用温水泡发后洗净切成小块，大米洗净，入锅中加入海参、葱、姜末、盐及水熬成粥即可。

【功效】滋阴养血，清泻虚火。

淡菜薏仁墨鱼汤

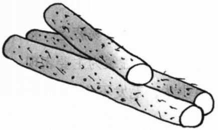
【原料】淡菜 60 克，干墨鱼 100 克，薏仁 30 克，枸杞 15 克，猪瘦肉 100 克。

【做法】将墨鱼浸软，洗净，连其内壳切成 4～5 段；淡菜浸软后，洗净；猪瘦肉亦洗净切块。把三者一齐入沙锅，加清水适量，大火煮沸后，文火煮 3 小时，最后调味即可。

【功效】滋阴补肾。

沙参山药粥

【原料】沙参、山药、莲子、葡萄干各 20 克，粳米 50 克，糖适量。



【做法】先将山药切成小片，与莲子、沙参一起泡透后，再加入所有材料，放入沙锅内加水用火煮沸后，再用小火熬成粥。

【功效】益气养阴，健脾养胃，清心安神。

沙参老鸭汤

【原料】老鸭 1 只，沙参 50 克。

【做法】老鸭剁块，飞水，油锅爆炒入料酒，炒出香味，将浸泡好的沙参，入净布包起，放入沙锅内同老鸭一同小火微煲，直至酥软，加入调料上桌即可食之。

【功效】益气养阴，补中安脏，清火解热。

养阴袪湿消暑汤

【原料】白扁豆、赤小豆、生熟薏米、沙参、生白术、莲子各 30 克。

【做法】将上述材料加入沙锅内，加开水 10 碗慢火煲约 2 小时，加瘦肉类煲亦宜，用盐调味食用。

【功效】养阴清热，祛暑利湿。

山药炖兔肉

【原料】鲜山药150克，兔肉120克，葱、姜各10克，五香粉、味精、精盐各3克，料酒15克，花生油40克。

【做法】将鲜山药去皮、洗净、切小块，姜葱洗净，姜切片，葱切段，兔肉切小块。先把油在锅中烧成六成熟，放入兔肉块，用武火烧至兔肉变色；再入山药块、姜、葱同炒，加清汤、五香粉、料酒，以文火烧煮，肉熟山药变软后，加入精盐、味精调味即可。

【功效】养阴生津，润肠通便。适用于阴虚津液不足之大便秘结、消渴者食用。

五豆粥

【原料】香糯米150克，赤豆、黄豆、绿豆、红豆、黑豆各50克。

【做法】将五豆洗净后，浸泡过夜，次日清洗后，入锅煮。五豆不易烂可先煮透，再放香糯米文火煮20分钟成粥即可。

【功效】五豆共煮，能聚植物蛋白之精华，经食物互补，生物营养价值大大提高。常吃五豆粥，能健脾、和胃、补肾、益肺、祛脂、保肝、宽肠、利气、健身强体。

3. 气虚体质——益气健脾

气虚体质者日常多以语言低怯，气短懒言，肢体容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌体胖大，边有齿痕，脉象虚缓为主要表现，同时伴有面色偏黄，目光少神，口淡，唇色少华，毛发不华，头晕健忘，便秘，大便不成形等表现。

此类体质者可以通过饮食的方法进行调解。一般来说，应选择补气的食品，如小米、粳米、糯米、莜麦、扁豆、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、兔肉猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、鲨鱼、黄

鱼、比目鱼等。这些食物有很好的健脾益气的作用。

推荐食谱

大枣粥

【原料】大米、糯米、燕麦片、大枣各适量。

【做法】将上料清洗干净后加水煮成粥即可。

【功效】健脾和胃，补中益气。

金沙玉米粥

【原料】玉米粒 80 克，糯米 40 克，红沙糖 40 克。



【做法】将玉米和糯米用清水浸泡 2 个小时后，加水适量，倒入锅中用大火煮沸，然后，小火煮至软熟后，加入糖再煮 5 分钟即可。

【功效】玉米中含有抗氧化剂等成分，对人体健康有益，并且有补气强身的作用。

茯苓粥

【原料】粳米 100 克，茯苓末 30 克。

【做法】将上两料一齐煮粥。

【功效】健脾安神，可以提高人体的免疫功能。

山药粥

【原料】山药 30 克，大米 180 克。

【做法】将上两料清洗后加水适量，煮粥。

【功效】补中益气，益肺固精，壮筋强骨，生长肌肉。山药中含有的淀粉酶等营养成分，对气虚体质者有益处。

4. 痰湿体质——化痰祛湿

痰湿体质者以面部多油、多汗且黏，胸闷，痰多为主要表现，同时伴有面色暗黄，眼泡水肿，困倦，身重不爽，口黏腻或甜，喜食肥甘甜腻，大便正常、小便不多，舌头胖大、白腻，脉滑等表现。

此类体质的人健康护养建议不要跟风大补特补，因为补益的肉类、骨头、动物内脏、人参、鹿茸、阿胶、大枣、缪糟、熟地、秋梨膏、老火靓汤、核桃、芝麻等几乎都不适合痰湿体质。可以健脾、化痰、利湿的食物有粳米、糯米、燕麦、荞麦、高粱、小米、玉米、薏米、红小豆、绿豆、绿豆芽、蚕豆、扁豆、黄豆、豆腐、黄豆芽、绿叶蔬菜、生姜、萝卜、冬瓜、苦瓜、黄瓜、各种野菜、蘑菇、瘦肉、虾、淡水鱼、牛奶、鸡蛋等。

体型肥胖的痰湿体质，尤应忌食肥甘厚味、滋补油腻以及酸涩苦寒之品，如肥肉、龟鳖、燕窝、银耳、核桃、香蕉、苹果、梨、醋、糕点、糖果等，可食用一些既能充饥，热量又不太高的主食和副食，如粗粮、野菜、时令鲜蔬、蘑菇、淡水鱼等。

推荐食谱

黄芪山药薏苡仁粥

【原料】黄芪、山药、麦冬、薏苡仁、竹茹各 20 克，糖适量，粳米 50 克。

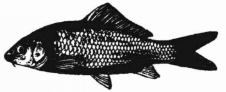
【做法】先将山药切成小片，与黄芪、麦冬、白术一起泡透后，再加入所有材料，加水用火煮沸后，再用小火熬成粥。

【功效】益气养阴，健脾化痰，清心安神。

鲤鱼汤

【原料】鲤鱼 1 条（1000 克

左右），红小豆50克，陈皮、草果各6克，川贝母3克，植物油、姜片、葱段、盐各适量。



【做法】将鲤鱼刮鳞片，去鳃和内脏，洗净。锅内倒植物油烧热，炒香姜片、葱段，将鲤鱼过油煸炒一下。另将红小豆、川贝母、草果、陈皮洗净，用凉水浸泡一个小时，放入鲤鱼腹中裹好。沙锅倒水烧沸，将鲤鱼放入沙锅中，加入盐调味，改用中火，炖15分钟即可吃鱼喝汤。

【功效】清肺化痰，健脾利湿。

菖蒲薏苡仁粥

【原料】菖蒲15克，佛手10克，云苓30克，薏苡仁60克，大米100克，冰糖适量。

【做法】把薏苡仁、大米洗净，将浸泡好的陈皮、菖蒲、云苓入净布包起，煮粥，待熟后加入冰糖，拌匀即可食用。这也是一道平日可吃的保健粥。

【功效】清热化痰，祛湿解暑。

四仁扁豆粥

【原料】薏苡仁、红小豆各20克，冬瓜仁、白扁豆各15克，苦杏仁、白蔻仁各5克，粳米150克。

【做法】先将上述所有原料淘净，凉水浸泡1小时。然后将浸泡好的米倒入沙锅中，大火将水烧沸，改用小火，熬至粥稠豆烂即可。

【功效】健脾渗湿，利水化痰，润肠通便。

5. 湿热体质——清热利湿

湿热体质是以湿热内蕴为主要特征的体质状态，因热往往依附湿而存在，日常以面垢油光、口苦口干、慎重困倦、易生粉刺痤疮、舌质偏

红、苔黄腻为主要表现，同时伴有体态偏胖或偏瘦、心烦懈怠、眼睛红赤、男易阴囊潮湿、女易带下量多、脉多见滑数等表现。

此类体质者饮食调理要首先弄清湿热产生的原因，避免水湿内停或湿从外入。平时养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食，不酗酒抽烟，不吃或少吃肥腻甜甘食品，以保持消化功能的良好状态。

平时宜多食用祛湿除热、清利化湿的食品，如薏苡仁、绿豆、白扁豆、冬瓜、瓠子、丝瓜、西瓜、山药、白茯苓、马兰头、枸杞头、黄瓜、金针菜、水芹、荠菜、荸荠、金银花、蛇肉、鲫鱼、乌鱼、泥鳅、萝卜、黄芽菜、豇豆、蚕豆、玉米、小米、金花菜、百合、苤蓝、茭白、黑木耳、芋头、苋菜、番薯、马铃薯、菊芋、慈姑、藕、地瓜、绿豆芽、豆腐、胡萝卜、番茄、莼菜、菜瓜、地耳、菱、豆苗、梨、苹果、橘子、枇杷、柑、橙子、蕹菜、柿子、草莓、鸭肉（烤鸭忌食）、黄鳝、鲢鱼、赤小豆等。

此外，在饮食中，湿重和热重要区别对待，湿重以化湿为主，热重以清热为主。选食的食物，中医认为阴虚生内热，脾虚而不得化湿，因此又必须注意补阴而不伤脾、健脾滋阴而祛湿退热。

推荐食谱

薏米蒸鲤鱼

【原料】鲤鱼1条，薏苡仁100克，陈皮、生姜片各10克，草果5克，盐、味精、鲜汤各适量。

【做法】草果去壳，洗净。陈皮用温水洗净，切丝，水泡10分钟。薏苡仁用水浸泡2小时。将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，草果、陈皮丝、薏苡仁塞入鲤鱼腹内。将鲤鱼放入大碗内，加入姜片、盐、味精、鲜汤，上笼蒸90分钟左右，出笼，除去生姜、草果、陈皮丝、薏苡仁即可。

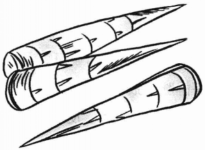
【功效】适用于湿热型肝癌伴

水肿、泄泻、食积停滞等。

竹笋西瓜皮鲤鱼汤

【原料】鲤鱼1条（约750克），鲜竹笋500克，西瓜皮500克，眉豆60克，生姜、红枣各适量。

【做法】竹笋削去硬壳，再削老皮，横切片，水浸1天；鲤鱼去鳃、内脏、不去鳞，洗净略煎黄；眉豆、西瓜皮、生姜、红枣（去核）洗净。把全部材料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲2小时，加精盐调味供用。



【功效】祛湿降浊，健脾利水。适用于身重困倦、小便短小、高血压等症。竹笋是一种低脂肪、低糖、多纤维素的食品，具有促进肠道蠕动、帮助消化、防治便秘之功效，也有防癌的作用。

玉须泥鳅汤

【原料】中大泥鳅300克，鸡胸脯肉150克，猪小排骨100克，玉米须15克，葱1根，生姜数片，盐少许，麻油数滴。

【做法】将泥鳅剪开腹部，洗净，用沸水氽过后，捞起，沥干。猪小排骨斩块，装入沙锅，上置泥鳅。放入姜、葱，加入适量沸水；玉米须用纱布扎紧，也置入沙锅内。用文火煲至五六成熟时，放入鸡胸脯肉丝，继续煲至熟烂为度。食用时除去姜、葱、玉米须，加入盐、麻油调味即可。

【功效】泥鳅味甘性平，可补中益肾、祛湿消渴；玉米须味甘性平，可平肝清热、利尿祛湿。与猪小排骨、鸡胸脯合炖，对糖尿病、泌尿系统感染、疔疮热毒、高血压、黄疸肝炎等有一定疗效。

白玉猪小肚汤

【原料】白茅根60克、玉米须60克、红枣10个、猪小肚500克。

【做法】将猪小肚洗净切块，用盐、生粉拌揉，再冲洗干净。先放入开水锅煮 15 分钟，取出在清水中冲洗。红枣去核后，与白茅根、玉米须一起洗净，用清水稍浸泡片刻，再与猪小肚一起放入瓦罐内，加入清水 8 碗左右。大火煮沸后，改用小火煲 2 个小时，可加入适量食盐和少量生油。

【功效】祛湿消肿。

马齿苋粥

【原料】鲜马齿苋 100 克，粳米 50 克，精盐、葱花、素油各适量。

【做法】将马齿苋去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去枯液，切碎。油锅烧热，放入葱花煸香，放入马齿苋，精盐炒至入味，出锅待用。将粳米淘洗干净，放入锅内，加入适量水煮熟，放入马齿苋煮至成粥，出锅即成。

【功效】马齿苋具有清热解毒、治痢疗疮的功效。粳米具有养脾胃的功效。两者组成此粥，具有健脾胃、清热解毒的功效。此粥适用于肠炎、痢疾、泌尿系统感染、疮痈肿毒等病症。

6. 血瘀体质——活血化瘀

血瘀体质者多以面色晦暗、皮肤有色素沉着、易出瘀斑、易患疼痛、口唇暗淡或紫、舌质暗有瘀斑、舌下静脉曲张、脉象细涩或结代为主要表现，同时伴有眼眶黯黑、鼻部暗滞、头发易脱落、皮肤干，女性多有痛经、闭经症，或经血中有紫黑之血块等表现。

此类体质者饮食上要注重以活血化瘀为主。适宜瘀血体质者食用的食物有莲藕、洋葱、蘑菇、香菇、猴头菇、木耳、海带、葛根、魔芋、金针菇、猪心、菠萝、橘仁、山楂、菱角、余甘子、刺梨等等。常食桃仁、油菜、茨菰、黑大豆也能起到活血祛瘀的作用。酒可少量常饮，醋可多吃，山楂粥、花生粥也不错，肉类煲汤亦可以多吃。

推荐食谱

桃仁粥

【原料】桃仁、生地各10克，粳米100克，桂心粉2克，红糖50克。

【做法】桃仁浸泡后去皮弃尖，与生地二药洗净后加入适量冷水，武火煮沸，改文火慢熬。30分钟后，除去药渣，将粳米洗净加入药汁中煮粥。粥熟后加入桂心粉、红糖。粥的稀稠可根据个人嗜好掌握。每次食1小碗，每天3～4次。该粥汤色红亮，米烂出油，香甜可口，口感滑利。

【功效】此粥具有祛淤通经、活血止痛、滋养脾胃之功效。

黑豆川芎粥

【原料】川芎10克，黑豆25克，粳米50克。

【做法】用纱布包裹，与黑豆、粳米一起加水煮熟，加适量红糖，分次温服。

【功效】可活血祛淤、行气止痛。

鲜藕炒木耳

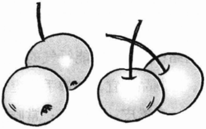
【原料】鲜藕片250克，黑木耳10克。

【做法】鲜藕洗净连节切片，稍微炒一下；用凉水将黑木耳泡发、洗净，撕成小片，放入少许调料，略微翻炒即可。

【功效】此菜具有补脾开胃、益气补虚、止血、散淤和血的功效，对气血亏虚、干咳少痰、痰中带血、产后调养等均有益处。

山楂红糖汤

【原料】山楂10枚。



【做法】冲洗干净，去核打碎，放入锅中，加清水煮约20分钟，调以红糖服用。

【功效】可活血散瘀。

养颜甲鱼盅

【原料】甲鱼一只，料酒、姜片、火腿片、当归、玫瑰花各适量。

【做法】将甲鱼宰杀，洗净斩块；加料酒、姜片、火腿片等煨20分钟左右，移入炖盅内，加当归、玫瑰花蒸至酥烂，加盐、味精等调味即可。

【功效】美容养颜，活血化瘀。

山楂红糖包

【原料】山楂10克，红糖适量。

【做法】将山楂与红糖研磨成馅，做成面粉包子，蒸熟即可。

【功效】有利于化饮食，消肉积、痰饮、痞满、吞酸，行结气，化淤血。

禁忌：山楂红糖包虽然对于血淤体质的人来说是种不错的选择，但胃酸过高者不宜食用。

7. 气郁体质——健脾安神少饮酒

气郁体质者多以心理脆弱、对精神刺激适应力较弱、神情忧郁、时常烦闷不乐为主要表现，同时伴有胸胁胀闷疼痛、疼痛走窜不定、多善太息、喉间有异物感、睡眠差、容易受到惊吓、健忘、痰多、大便多干、小便正常、舌淡红、苔薄白、脉象弦细等表现。

此类体质者在饮食调理方面要本着理气解郁、调理脾胃的原则选食物，平时加强饮食调补，健脾养心安神；可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪；多食一些能行气的食物，以蔬菜和营养丰富的鱼、瘦肉、乳类、豆制品为宜，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱皮、刀豆等；常吃柑、橘以理气解郁；痰郁者平时常吃萝卜，顺气化痰；忌食辛辣、咖啡、浓茶等刺激品，少食肥甘厚味的食物及收敛酸涩之物，如乌梅、南瓜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬等，以免阻滞气机，气滞则血凝。亦不可多食冰

冷食品，如雪糕、冰激凌、冰冻饮料等。

推荐食谱

百合莲子汤

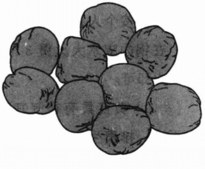
【原料】干百合100克，干莲子75克，冰糖75克。

【做法】将百合浸泡一夜后，冲洗干净。莲子浸泡4小时，冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内，武火煮沸后，加入冰糖，改用文火继续煮40分钟即可。

甘麦大枣粥

【原料】小麦50克，大枣10枚，甘草15克。

【做法】先煎甘草，去渣，后入小麦及大枣，煮粥。空腹服用。



【功效】益气安神。适用于妇女脏器燥热，精神恍惚，时常悲伤欲哭，不能自持者，或失眠盗汗、舌红、脉细而数的患者。

【功效】安神养心，健脾和胃。

橘皮粥

【原料】橘皮50克，粳米100克。

【做法】将橘皮研细末备用。粳米淘洗干净，放入锅内，加清水，煮至粥将成时，加入橘皮，再煮10分钟即成。

【功效】本品理气运脾，用于脘腹胀满，不思饮食。

山药冬瓜汤

【原料】山药50克，冬瓜150克。

【做法】将山药和冬瓜洗净切块，至锅中慢火煲30分钟，调味后即可饮用。

【功效】可健脾、益气、利湿。

菊花鸡肝汤

【原料】银耳 15 克，菊花 10 克，茉莉花 24 朵，鸡肝 100 克。

【做法】将银耳洗净撕成小片，清水浸泡待用；将菊花和茉莉花用温水洗净；将鸡肝洗净切薄片备用；将水烧沸，先入料酒、姜汁、食盐，随即下入银耳及鸡肝，烧沸，打去浮沫，待鸡肝熟，调味。再入菊花、茉莉花稍沸即可。佐餐食用。

【功效】可疏肝清热、健脾宁心。

8. 特禀体质——清淡均衡，搭配合理

特禀体质的人以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。常见有哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等表现。

此类体质者饮食上要清淡均衡，粗细搭配要适当，荤素配伍要合理。多食益气固表的食物，如乌梅、黄芪、当归、粳米、红枣、鱼腥草、苦瓜、马齿苋、苦菜、盖菜、白萝卜等，忌吃鱼、虾、海鲜、鹅肉等发物，少吃荞麦、蚕豆、白扁豆、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣食物。

推荐食谱

黄芪灵芝煲

【原料】黄芪 30 克，灵芝 30 克，瘦肉 120 克，生姜一块。

【做法】瘦肉切丁，生姜去皮；用清水将黄芪、灵芝浸泡 30 分钟；取一沙煲先将黄芪、灵芝放入，后放瘦肉及生姜并加入适量的清水，按个人喜好加入适量的盐，在锅内隔水大火煲 3 个小时后关火即可。

【功效】黄芪具有补气开阳、益卫固表、排毒生肌、利水退肿的功效。灵芝扶正固本、增强免

疫功能、提高肌体低抗力。

固表粥

【原料】乌梅 15 克，黄芪 20 克，当归 12 克，粳米 100 克。



当归

【做法】将以上原料（不含粳米）放沙锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁，用汁煮粳米成粥，加冰糖趁热食用。

【功效】益气固表，利水退肿。

葱白红枣鸡肉粥

【原料】粳米 100 克，红枣 10 枚（去核），连骨鸡肉 100 克，姜、香菜、葱、盐、味精各适量。

【做法】将上料分别洗净；姜切片；香菜、葱切末。锅内加水适量，放入鸡肉、姜片大火煮开。然后放入粳米、红枣熬 45 分钟左右。最后加入葱白、香菜，调味。

【功效】可用于过敏性鼻炎见鼻塞、喷嚏、流清涕。

第三章

运动保健——操练，不只是学生的事儿

做操大多时候是学生做，老师看。而相关的调查显示出，老师也严重缺乏体育锻炼。因此，精选一些具有锻炼效果的“小动作”，让老师一起动起来，不仅不误事儿，还能让老师们的健康在坚持中慢慢“回笼”。

眼部，每天一次眼保健操不可忽视

眼睛是人体最精密的器官之一，眼保健操自然不可忽视，它可以提高人们的眼保健意识，调整眼及头部的血液循环，调节肌肉，改善眼的疲劳。实践表明，眼保健操同用眼卫生相结合，可以控制近视眼的新发病例，起到保护视力、防治近视的作用。如果做眼保健操马马虎虎，无异于隔靴搔痒，起不到应有的作用。



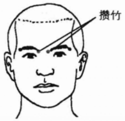
眼保健操总要领歌

指甲短，手洁净。遵要求，神入静。穴位准，手法正。力适度，酸胀疼。合拍节，不乱行。前四节，闭眼睛。后两节，双目睁。眼红肿，操暂停。脸生疖，禁忌症。做眼操，贵在恒。走形式，难见功。

六节新眼保健操要领

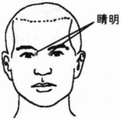
❶ 按揉攒竹穴

用双手大拇指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松，指尖抵在前额上。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。



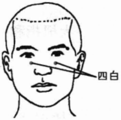
② 按压睛明穴

用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏地上下按压穴位，每拍一次，做四个八拍。



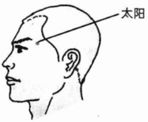
③ 按揉四白穴

用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，大拇指抵在下颌凹陷处，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。



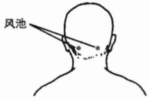
④ 按揉太阳穴

用双手大拇指的螺纹面分别按在两侧太阳穴上，其余手指自然放松，弯曲。伴随音乐口令，先用大拇指按揉太阳穴，每拍一圈，揉四圈。然后，大拇指不动，用双手食指的第二个关节内侧，稍加用力从眉头刮至眉梢，两个节拍刮一次，连刮两次。如此交替，做四个八拍。



5 按揉风池穴

用双手食指和中指的螺纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。



6 揉捏耳垂

用双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中的眼穴，其余三指自然并拢弯曲。伴随音乐口令，用大拇指和食指有节奏地揉捏穴位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。



治疗近视的眼保健操

(1) 揉搓脸、眼至发热，然后双手搓热放双眼上（劳宫穴正对眼球正中）三次。

(2) 在眼的上、下、左、右、中，各顺时针揉转 36 次、逆时针 24 次，最后在眼正中顺时针 90 次、逆时针 60 次。

(3) 点穴：先揉眼眶四周。左右各 36 次。推印堂，开阴阳，点按内外睛明、鱼腰、赞竹、丝竹空、承泣、四白等穴每穴 1～3 分钟。眼保健操必须经常操练，做到动作准确，并持之以恒。一般每天可做两次，上下午各一次。

踢毽子，与学生一起让毽子飞起来

现代生活的高节奏使老师整天忙着教学的事儿，上课、守早晚自习、备课、改作业、做家访，还要处理学生们之间各种“小报告”，以致难以抽出完整的时间来锻炼身体。怎么办呢？除了结合日常生活、劳动进行有意识的锻炼外，还可利用一些空暇时间，见缝插针，忙里偷闲活动身体。中国的老祖宗给人们留下了防治这种病的祖传秘方，那就是踢毽子。

踢毽子以下肢肌肉的协调运动为主，功夫在脚上。锛、磕、拐、盘，转身稳步，起跳骗腿，前合后仰，在他人看来，就像欣赏跳舞。髋关节、膝关节、踝关节等，以纵轴为中心摆动，带动远端供血最困难、动作难度最大的部位，增强了肌肉的力量和相应关节的柔韧性。盘、拐、绕等动作，缝匠肌、腘肌、股肌等腿部肌肉得到锻炼；而锛、磕、落等，足背肌、足底肌的作用必不可少。

踢毽子时通过抬腿、跳跃、屈体、转身等运动，使身体各部分都能得到很好的锻炼，有效地提高关节的柔韧性和身体灵活性，增强血液循环和新陈代谢。踢毽子还可健脑，并能锻炼精神高度集中，增强反应能力。大家围在一起，你一脚，我一脚，瞬间完成踢的动作，技术到位，动作准确，飞舞的毽子牵动着所有人的眼球，调动着所有人的责任感。大脑皮层势必建立起新的兴奋灶，转移思维，“换换脑子”。

此外，踢毽子对糖尿病人有特别的帮助，糖尿病患者由于血糖偏高，缺乏运动，下肢会逐渐萎缩，而踢毽子主要以腿部、脚部运动为主，从而带动全身血液循环，这对血糖的调节起着很重要的作用。另

外，踢毽子对颈椎病、腰椎间盘突出、肩颈病和坐骨神经痛等慢性疾病也会起到很好的缓解作用。

踢毽子具有一定的娱乐性和艺术性。最具亲和力的是“走毽”，无论是老师与老师还是老师与学生，大家围拢在一起，你一脚我一脚，小小的毽子在人群中上下飞舞，不但可以强身，还可以增进老师与同事、学生之间的感情。这里为老师们推荐几种基本的毽子踢法：

1. 单式踢

所谓单式踢，指的是一只脚着地，另一只脚踢。具体规则可以根据参与者的水平制定。比如，水平高的可以规定着地的脚不准移动（俗称“定桩”）；踢的脚不许着地（俗称“悬”）。根据参与人数，也可以采用全员参与的方式，以充分利用课间时间，如“加宝塔”，即第一人踢一下，第二人踢两下……依此类推，周而复始，直往上加，到其中一人踢“死”为止。“死者”可向“生者”“抛毛”，即将毽子用手抛给别人踢，直到别人没踢到或你接到踢来的毽子为止。

2. 花样踢

最常见的是“打跳”，即毽子一抛，双脚同时跳起，用一只脚踢它。可以连续跳，也可以跳了踢，踢了跳。还有“打环”，双脚跳起，一只腿弯曲起来，另一只脚踢。

跳大绳，绳子摇起来师生乐开怀

人的下肢离心脏最远，供血容易受到影响。“树老先老枝，人老先

老腿”是有道理的。长期坐在办公桌前，尤其是当今，老师在很大程度上也已成为了电脑族，工作的性质决定了他们下肢活动少，长期下去，自然肌肉松弛，体积减小。大腿后部持续受压，静脉回流受阻，下肢最先累及。盆腔静脉回流受阻，容易发生痔疮及精索静脉曲张。

对此，国外一项研究表明，保持同一姿势 4 小时，就会出现血液凝结。而老师给我们的印象总是身披着衣服，在台灯下夜以继日的场景。因此，老师也就成为“深静脉血栓形成”性疾病的主要受害者。

跳绳的保健功效：

1. 跳绳是一项有氧运动，可以让血液获得更多的氧气，使心血管系统保持强壮和健康。同时运动专家认为，跳绳训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力，并可培养准确性、灵活性、协调性，以及顽强的意志和奋发向上的精神。



2. 锻炼肌肉力量及耐力。跳绳可以锻炼全身肌肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，防止臀部下垂，长期跳绳可以防止如肥胖、失眠、关节炎、神经痛、糖尿病、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、抑郁症、更年期综合征等多种病症。

正确的跳绳方法：

1. 通常情况下以一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合的长度。用前脚掌起跳和落地，切记不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动。

2. 向前摇时，大臂靠近身体两侧，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕发力，使两手在体侧做画圆动作。

3. 跳绳的时间，一般不受任何限制，但要循序渐进地练习，跳绳的速度和时间长度应根据个人情况来定。一开始每次运动时间为5～10分钟即可，然后逐渐延长时间，此外，跳绳前不可大量饮水。

此外，练习跳绳时还应注意场地的选择、服装穿着等事项。具体说来，应避免选择灰尘多或有砂砾的场地及凹凸不平的水泥地，最好选择铺木板的室内体育馆。穿着适当的服装跳绳时，最好穿运动服或轻便服装，穿软底布鞋或运动鞋，这样活动起来会使你感到轻松舒适，也不易受伤。

抖空竹，走进学校的健身“新宠”

空竹古称“胡敲”，也叫“地铃”、“空钟”、“风葫芦”，济南俗称“老牛”。以竹木为材料制成，中空，因而得名。抖空竹亦称“抖嗡”、“抖地铃”、“扯铃”，原是庭院游戏，经后加工提高，有了竞技性质，并成为锻炼身体的传统杂技项目。那么，抖空竹和老师有什么关系呢？为什么抖空竹就成为了一些学校健身的“新宠”，甚至还有一些学校开始集体练习“空竹操”呢？这是因为相对于老师久坐、久站以及长期用脑的情况来看，抖空竹之所以受到老师追捧，主要是由抖空竹的功效决

定的。

上完一节课，或者在做早操的间隙，在做抖空竹各种花样技巧时，上肢的肩关节、肘关节、腕关节，下肢的胯关节、膝关节、踝关节，以及颈椎、腰椎都在不同程度的运动着，以至带动身躯的前后、左右的移动。两臂的舒张、收缩，脚步的进退、移动，通过协调的配合，才能完成各种花样动作。它使左右脑均得到锻炼，提高协调平衡能力，帮助提高四肢的协调能力，提高灵敏性，还可以延缓衰老，很适合脑力劳动的老师锻炼。

抖空竹要注意力高度集中。做各种花样时，眼睛都要始终注视着空竹在空间旋转位置的变化，随时反映给大脑，所以双眼和脑神经会不断得到锻炼，眼球在蓝天白云下不停转动，这样，就能帮助长时间盯黑板板书，或者盯学生作业本的老师保护和调节视力。

此外，抖空竹的时候，花样技巧、动作都要舒展到位。我们知道，人体各部位的骨骼肌肉收缩与舒张，可以加强全身的血液循环，从而促进人体各器官组织的供血，供氧充分，物质代谢也得到改善。因而使高血压、动脉硬化等现象得到缓解。同时，起到改善消化道的血液循环、促进消化功能、预防便秘之功效。

常见的抖空竹动作

抖空竹分双轴、单轴，轮和轮面用木制成，轮圈用竹制成，竹盒中空，有哨孔，旋转发声，中柱腰细，可缠绳抖动产生旋转。玩的人双手各拿两根两尺长的小竹棍，顶端都系一根长约五尺的棉线绳，绕线轴一圈或两圈即开始，这里为你推荐几个常见的抖空竹的小动作。

1. 仙人跳

用脚踏在绳的中段，使在脚一侧转动的空竹由脚背上跃过至另一侧。

2. 鸡上架

即待空竹急转之后，将绳扣解开并把空竹抛起，用棍接住，使之在棍上跳滚或转到另一棍上。

3. 满天飞

将空竹抛起，然后用绳接住，再抖或再抛掷。

4. 放捻转

仅单轴适合此玩法，即把无轴的一端放落到平滑的地面，使之旋转，待转速减慢时救起再抖。

打乒乓，拍拍打打小球转动大健康

乒乓球运动比较适合老师，为什么这么说呢？这是由乒乓球运动的特点决定的。

乒乓球是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动，同时又是技术和战术完美结合的典型。一般学校都有乒乓球台，也就是说场地和器材不是问题，再者，这项运动本身简单易学，切对健身者身体条件的要求相对较为宽松，无论男女老幼均可以收到良好的健身效果，同时，还适应了老师在生活上追求“简单”的一种心理。从更深层的角度来看，乒乓球运动带来的健身效果也是老师们职业特点下健康所需要的。

从对老师职业特点的分析不难看出：老师需要减压、需要健脑益

智、需要预防近视、需要防止饮食不节引起的胃病。看看，小小乒乓球是如何转动老师身体大健康的呢？

打球能使大脑的兴奋与抑制过程合理交替，避免神经系统过度紧张；乒乓球的球体小，速度快，攻防转换迅速，技术打法丰富多样，要求大脑快速紧张地思考，这样可以促进大脑的血液循环，供给大脑充分的能量，具有很好的健脑功能；打乒乓球能使眼球内部不断运动，血液循环增强，眼神经机能提高，因而能使眼睛疲劳消除或减轻，起到预防治疗近视的作用。



乒乓球

不仅如此，老师长期以来饮食不节出现的慢性胃肠病还可以通过打乒乓球得到缓解。建议练拉弧圈球打法，此打法拉球时引拍自后下向前上，上肢连同胸廓往上提升，全身包括内脏也随动作而上提，最适合于有胃下垂、慢性结肠炎等疾患的老师做练习。此外，乒乓球运动中既要有一定的爆发力，又要有动作的高度精确，要做到眼到、手到和步伐到。提高了身体的协调和平衡能力。

打乒乓球的规则这里不再赘述，这里，主要提及一个容易被大家忽视的细节：握拍方法。这不仅是一个比赛技巧的问题，更多是因为不同的握拍方法，在运动中，与之相适应的身体姿态自然也不一样，长期下

去，甚至造成扭曲。

1. 直拍快攻型握拍

拍前：以食指第二指节和拇指第一指节扣拍。
拍后：其他三指自然弯屈，中指第一指节贴于拍的背面。

2. 直拍削球握拍

拍前：大拇指弯屈紧贴拍柄的左侧，并用力压拍。
拍后：其他四指自然分开，托住拍的后面。

3. 横拍握拍

中指、无名指和小指自然地握住拍柄，拇指在拍的正面轻贴在中指旁边；食指自然伸直斜放于球拍的背面。

打篮球，球艺上去了身体结实了

打篮球是老师尤其是年轻男教师运动的一个主要的方式，篮球场除了偶尔能有那么几个女生在那里像玩游戏一样投篮之外，基本上被男性学生和老师“垄断”了。篮球运动在学校如此受到老师和学生的追捧，那么，篮球运动健身到底有什么好处呢？

预防心血管病　篮球运动时，由于肌肉的紧张活动，心脏工作增加，心肌的血液供应和代谢加强，使每搏输出量增加，能使动脉血管壁的中膜增厚；平滑肌细胞和弹力纤维增加；使冠状动脉口增粗和重量增加；心肌的毛细血管数量增加，这均有利于包括心脏本身在内的器官供

血和机能的提高。同时，篮球运动还可以使血压有所下降，并能降低血清胆固醇含量，对于预防高血压，冠心病有良好的作用。所以，篮球运动是老师们疗治心血管病的良方。

控制体重与改变体形 研究显示，一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%～25%，那么，他的死亡危险率会增加到30%。由于篮球运动能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧，故可控制体重和改善体形。

降低糖尿病发生率 糖尿病的特征之一是人的血糖水平很高，如果不加控制，还会引起其他许多健康问题，如视力减弱和肾亏等。经常打篮球由于能控制血糖水平的提高，从而使个体产生糖尿病的可能性大大减小。

提高消化系统的功能 篮球运动会增强体内营养物质的消耗，使整个肌体的代谢增强，从而提高食欲；另外，还会促进胃肠蠕动和消化液分泌，改善肝脏和胰腺的功能，从而使整个消化系统的功能得到提高，为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

此外，经常参加篮球运动锻炼可以提高人体各种身体素质，这是因为身体锻炼是在特殊条件和特殊环境下进行的，有机体必须最大限度地动员和发挥身体各器官系统机能，如神经调节、呼吸加强、血液循环加快，这样天长日久，各种身体素质就会不断提高。

提高球艺，提高健康指数，这里为老师们推荐几个篮球运动的实战方略，练习的过程，实际上也是锻炼的过程，球艺上去了，身体在不知不觉中也就结实了。

1. 控球技巧

持球 使用五根手指持球，并将手指向内紧缩。在球落下的一刻使用手掌接住。长期做这样的联系，对经常用电脑的老师来说，对“鼠标

手”的改善有很大的帮助。

腰际盘球　将球放在腰际盘旋，这个动作的关键在于脸面朝前，同时眼睛不要看着球，然后做顺时针、逆时针的盘球练习。

颈部盘球　将球沿着颈部环绕练习，这个练习同样脸面朝前，颈部切忌不可移动，并且做正、反时针方向的交替练习。

单脚盘球　两脚分开且重心放低，持球在单脚一侧做盘球练习。眼睛不要看球，并利用左、右脚，做正、反时针方向的交替练习。

膝部盘球　两脚稍微靠拢同时身体重心放低，将球沿着两膝做盘球练习。眼睛不要看球，并按正、反时针方向交替练习。

跨下盘球　这是单脚盘球的应用，将球沿着双脚在跨下做8字形的盘球，同时眼睛不要看着球，并按正、反时针方向交替练习。

跨下抛球　两脚分开同时重心放低。将球从前方轻抛到后方，两手迅速由后方接住球，并将球轻抛回前方，如此反覆记时练习，试试看三十秒内能完成几次。

2. 投篮要领

篮球的训练和比赛中可以有很多不同的投篮方式，但不管哪种投篮方式，有两点是必须做到的：

一是把准发力点　投篮的时候一定要脚底发力，然后通过脚踝、膝盖、胯部、上体、手臂、手腕，最后力量传递至手指尖将篮球投出。

二是手臂姿势正确　上臂与前臂呈90度，而手腕后伸也与前臂呈近90度，并与上臂平行。手指持球的后、下部，投篮时，向上、向前伸臂（当然是指向篮框），向上、向前用力屈手腕，最后用手指将球推出，这样投篮会使篮球产生下旋，碰到篮板或篮框不会产生很大的反弹。还应该让手与篮球接触的时间尽量长（即随球动作时间长），这样有利于控制球的运动方向，增加投篮的命中率。

骑车，教师延年益寿的有氧运动

过去，有的人总感觉作为健身的骑车是有钱人的休闲，是老年人的运动。而针对普通大众而言，更多还是一种“代步工具”，事实上，很多老师也有类似的看法。但随着教师健康问题的频频报道，老师们的健康意识逐渐加强，越来越多的老师开始关注健康与养生。“请人吃饭，不如请人流汗”的观念已经得到广泛的认同，老师也从过去的“要我健身”向现在“我要健身”的转变迈出了切实步伐。

不仅如此，骑车还是一种环保理念的倡导与践行。老师是对社会有强烈责任感的群体，他们受过高等教育，有使命感，是绿色出行的“群体代言人”。自然，是革新“穷人骑车挤公交，富人开车坐大奔”等旧俗的主力军。据英国《每日邮报》近日报道，英国交通部所做的一项全国出行调查结果显示，英国人越有钱，他骑自行车的里程就越长。调查发现，与英国最贫穷的 1/5 人口相比，该国最富有的 1/5 人口，平均每年骑自行车出游的路程长度是前者的 5 倍。不难看出，“开着跑车到处炫耀，证明自己社会地位的时代已经过去”。英国另一项研究同时表明，经常骑自行车的人健康状况相当于比自己年轻 10 岁的人，而那些到了 30 多岁仍坚持定期骑车的人，则可以使自己的预期寿命平均增加 2 岁。

作为一项健身运动，专家指出，骑自行车和跑步、游泳一样，是一种能改善人们心肺功能的耐力性锻炼。它不仅能锻炼肌肉关节、减肥、匀称身材，而且还能强化心脏、防止高血压，同时可以起到预防大脑老化、提高神经系统敏捷性的作用。蹬自行车会使血液循环加速，让大脑摄入更多的氧气，保持清醒的思维。那么，作为非专业的骑车爱好者，

老师骑车该注意些什么问题呢？

老师骑车健身“三注意”

首先，要掌握好时间长短。一般要求中等速度连续骑行 30 分钟左右，骑行过程中注意加深呼吸，速度可以根据个人体质来调节，但不宜过快过猛。

其次，注意保持正确的姿势。错误的骑行姿势很普遍，如双腿向外撇、点头哈腰等等。正确的做法是：先调整好把手和自行车座的高度；踩踏脚板时，脚的位置要恰当，身体稍前倾，两臂伸直，腹部收紧，采用腹式呼吸方法，两腿和车的横梁平行，膝、髋关节保持协调，注意把握骑行节奏。

再次，把握好适度频率。建议老师在初学时，应先找到合适自己的频率后再增强运动量，普通人每分钟的蹬踏频率在 60～80 次左右。每次骑行至少要有 20 分钟高频率低速度（即多圈少用力）的热身，使身体微微出汗即可，否则突然大强度锻炼，容易出现头晕、恶心等症状。

最后，老年教师，尤其是退休后又以各种方式“回聘”的老师，建议采用间歇骑车法。这是一种依靠速度快慢变化、有效锻炼人体心脏功能的训练方法。在骑行过程中先慢骑几分钟，再快骑几分钟，与跑步训练中的“跑走交替”相似。身体健康的中、青年人群可将心率控制在 120～160 次/分钟。

跑步，围着操场跑出健康好身体

跑步是最简便而易见实效的体育健身内容，其与走路的主要区别在

于两腿在交替落地过程中有一个腾空阶段。近二三十年来，跑步已成为国内外千百万人参加的群众健身运动，是深受广大群众所欢迎的健身项目。为什么会如此备受追捧呢？还得从跑步的好处说起。

人们普遍认为跑步是最好的健身方法。跑步可以促进身体最根本性的器官的健康，增强心、肺、血液循环系统及其耐久力，而心血管系统的健康是身体健康的最重要标志。对爱美人士而言，跑步锻炼既促进新陈代谢，又消耗大量能量，减少脂肪存积。对于那些消化吸收功能较差而体重不足的体弱者，适量的跑步就能活跃新陈代谢功能，改善消化吸收，增进食欲，起到了适当控制、调节体重的作用。



老师在操场上跑步，户外空气清新，对增强神经系统的功能有良好的作用，尤其是消除脑力劳动的疲劳、预防神经衰弱。坚持跑步锻炼的人有共同体会，就是跑步不仅在健身强心方面有着明显的作用，而且对于调整人体内部的平衡、调剂情绪、振作精神也有着极好的作用。

怎么跑呢？掌握正确的健身方法往往事半功倍，在走访健身教练的基础上，这里就老师们在跑步过程中，身体各个部位动作“到位”做一个要领式的归结与说明。

1. 头和肩

动作要领——肩部适当放松，避免含胸，在此基础上，保持头与肩的稳定。头要正对前方，除非道路不平，不要前探，两眼注视前方。

动力伸拉——耸肩。肩放松下垂，然后尽可能上耸，停留一下，还

原后重复。

2. 臂与手

动作要领——摆臂应是以肩为轴的前后动作，左右动作幅度不超过身体正中线。手指、腕与臂应是放松的，肘关节角度约为 90 度。

动力伸拉——抬肘摆臂。两臂一前一后成预备起跑姿势，后摆臂肘关节尽量抬高，然后放松前摆。随着动作加快时越抬越高。

3. 躯干与髋

动作要领——从颈到腹保持直立，而非前倾（除非加速或上坡）或后仰，这样有利于呼吸、保持平衡和步幅。躯干不要左右摇晃或上下起伏太大。腿前摆时积极送髋，跑步时要注意髋部的转动和放松。

动力伸拉——弓步压腿。两腿前后开立，与肩同宽，身体中心缓慢下压至肌肉紧张，然后放松还原。躯干始终保持直立。

4. 腰

动作要领——腰部保持自然直立，不宜过于挺直。肌肉稍微紧张，维持躯干姿势，同时注意缓冲脚着地的冲击。

动力伸拉——体前屈伸。自然站立，两脚开立，与肩同宽。躯干缓慢前屈至两手下垂至脚尖，保持一会儿，然后复原。

5. 大腿与膝

动作要领——大腿和膝用力前摆，而不是上抬。腿的任何侧向动作都是多余的，而且容易引起膝关节受伤，因此大腿的前摆要正。

动力拉伸——前弓身同，两脚站距同髋宽，双手放在头后，从髋关

节屈体向前，保持腰背挺直，直到股二头肌感到紧张。

6. 小腿与跟腱

动作要领——脚应落在身体前约一尺的位置，靠近正中线。小腿不宜跨得太远，避免跟腱因受力过大而劳损。同时要注意小腿肌肉和跟腱在着地时的缓冲，落地时小腿应积极向后扒地，使身体积极向前。另外，小腿前摆方向要正，脚应该尽量朝前，不要外翻或后翻，否则膝关节和踝关节容易受伤。可在沙滩上跑步时检查脚印以作参考。

动力伸拉——撑壁提踵。面向墙壁约 1 米左右站立，两臂前伸与肩同宽，手撑壁。提踵，再放下，感觉小腿和跟腱紧张。

7. 脚跟与脚趾

动作要领——如果步幅过大，小腿前伸过远，会以脚跟着地，产生制动刹车反作用力，对骨和关节损伤很大。正确的落地是用脚的中部着地，并让冲击力迅速分散到全脚掌。

动力伸拉——坐式伸踝，跪在地上，臀部靠近脚跟，上体保持直立，慢慢向下给踝关节压力直到趾伸肌与脚前掌感到足够拉力，然后抬臀后重复，动作要有节奏，缓慢。

特别要提醒的是，现在，老师们的待遇提高了，广大老师工资由财政直接支付，结束了那种工资需要打白条的时代，很多老师在家中买了跑步机之类的健身器材，跑步机在健身者运动时能显示出跑步时的速度、时间、心率、热量、节拍、距离等指标，使健身者能够随时根据自身的身体状况调节训练强度。一方面很方便，另一方面，在利用跑步机的时候，毕竟是人机配合，所以，老师们在刚刚使用跑步机的时候，也要穿运动装和运动鞋进行练习，不要光脚练习。不宜追求速度，不宜过快，速度保持在 5.5～7.5 挡即可，以避免脚底失控。时间上一次跑步

30～50 分钟为宜，训练次数每周至少 2 次，每周不要超过 4 次。在练习的过程中，最好每 15 分钟就补充一定的水分，但不可太多。室内温度保持 20 度左右，不要有大的风直接吹向练习者。

倒走法，操场上安全又便捷的运动

研究显示，倒走时人体骨盆倾斜方向与正常前行时相反，因此，腰部肌肉紧张状态得到松弛和调适，有利于劳损部位的康复；此外，倒行还能加强背部竖脊肌和踝、膝关节周围的肌肉韧带以及颈椎等部位的血液循环，起到舒筋活络、强身健骨的作用，故而坚持下来对改善腰背疼痛的症状可起到一定的作用。

倒走时，应选择相对开阔、平坦、安全性好的场地。这一点，学校提供了足够的空间，平时在路上倒走不是碰到树就会碰到人或者电杆之类的东西，而在学校操场则显得有序而场地宽阔，也不担心有什么车来车往的危险。

倒走方法：双手叉腰或左右摆动，挺胸收腹，行走时脚尖稍离或轻擦地面。倒走时还要配合深呼吸，即起步时深吸气，向后退步时深呼气。如上反复练习，可根据场地情况走直线或圆圈，最好坚持每日 2 次，除了准备和放松活动，每次倒行 5～10 分钟。倒行应循序渐进，量力而行，步履适中、快慢适度，全身放松，以锻炼后少量出汗、轻微的疲劳感次晨消失为适宜的运动量。

此外，也可以采用脚跟走路的方式，即身体直立，头端正，目平视，脚尖翘起，脚跟着地，身体重心后移至脚跟，保持身体平衡，左右脚依次前行。散步的同时试着用脚跟走路，这样可以治疗体虚，提高锻

炼效果。

交叉手指，助老师醒脑提神事半功倍

老师们长时间的学习和工作，效率肯定会下降，甚至有头晕脑涨、乱糟糟一团、无头绪的感觉，短暂的休息和到教室外透透气、到操场散散步的改善也不是十分明显，可以利用短短的时间做一下手指操，捏一下手指，这时烦躁不安和懊恼马上会烟消云散，效率又会恢复了。

双手自然交叉地扭在一起。可能有的人习惯右手大拇指放在左手大拇指上面，有的人则习惯把左手的大拇指放在上面。哪只手的大拇指放在上面，产生的效果是各不相同的，所以左（或右）手大拇指在上交叉一会后，要换成右（或左）手大拇指在上交叉。然后，使手指尖朝向自己，从手指根部把双手交叉在一起，并使双手手腕的内侧尽量紧靠在一起。一般交叉 3 秒钟左右，就可更换一种交叉，反复进行 10～20 次。以不同方式使手指互相交叉，不仅使大脑的思维活跃，而且可以醒脑提神、刺激脑神经。对于防治健忘、精力不易集中、大脑迟钝、嗜睡等都有显著的效果。

转手腕，强健肝脏写板书手不累

肝脏和右手腕有关，心脏与左手腕有关。内脏的不正常会分别表现

在手腕上。



右手变硬，不易于弯曲，说明你的肝脏功能可能开始下降。如果肝脏功能下降了，对血液的调节功能也随之降低。对此，谁都可以做的疗法就是转手腕疗法。在转动手腕时，手腕上的阳池穴被手轻轻地按压，向左转转向右转转就可以了。不用规定做多少次，只要单手进行 2～3 分钟就可以了。也可以用另一手的大拇指按压阳池穴。在转手腕时刺激到第 7 颈椎，可以提高肝功能，同时也可以刺激集中在手腕上的穴位，调节身体功能的平衡。

手掌吹风，温运气血调节内脏功能

有的老师由于气血不调或阴阳不和，有时特别是冬天，手脚发冷，有的老师工作疲劳或长期伏案工作，会造成全身血液循环不畅，身体劳乏，如再继续做什么，效率也不会很高，而这时若用温风吹一下手，效果就大不一样了，马上能改善脑血管供氧和血液循环，对于消除疲劳、恢复大脑的活力实在是简单而有效。

具体的做法：在早晨或睡前用电吹风使手掌稍热，就把电吹风移开，然后再继续上述程序，这样反复进行 5～10 次，使整个手掌都被温风刺激到，然后，对指端部也同样进行刺激，热风吹完后，再用冷风吹

3 次，然后用此法吹手背，温风吹手可以温运气血，调节内脏功能的平衡。对劳累过度、精神紧张、记忆力下降，用温风刺激是最理想的方法之一，对于手掌及手指麻木、冷痛均有疗效。

牙签刺手，刺激各个脏器的反射区

手掌和手背上有过很多穴位，刺激这些穴位可以疏通穴位所在的经络，防治身体相应部位的病变。适用于防治多种病症。

选 10 只牙签，用橡皮筋束在一起，用手刺激手背、手指和手掌。这是一种刺激穴位的按摩法，用来刺激整个手掌有很好的效果。牙签头尖细可刺激手上的血管，促进血液循环，还可以刺激各个脏器的反射区，是一种很实用的健身法。

具体的做法：用牙签束按顺序按压手部，每次持续约 3 秒钟，然后再去刺其他地方，直到把手心、手背和手指全部刺激到。要注意刺激的程度，不可伤到皮肤。如果身体某部位不适或有疾病，则可重点刺激一下它在手上的反射区。

拧毛巾，刺激手掌健身很轻松

拧毛巾是通过对手臂和手掌反射区的刺激达到保健的目的，有心脑血管系统病症的人，经常做则有利于康复。拧毛巾时，手指、手腕、肘

肩臂甚至是全身都在用力，而好在强度又不大，各部用力也不同，却又必须协调用力才能做到。

其实拧毛巾的力道和窍门关键在手指和手掌。无论是正手拧还是反手拧，十个手指和手掌都必须紧紧抓住毛巾，才能将湿毛巾上的水榨干。这就刺激了手掌和手指，达到了健身的目的。

拧毛巾也锻炼了手指的力度和灵活性，通过手对大脑进行了刺激，有利于活跃大脑的思维。拧毛巾的要领是先正手方向拧，后反手方向拧，双手手指和手掌要有力。

手指吊环，提高脏腑功能防疾病

手指上有肝经（无名指）、肾经（小指）、心脏（中指侧）反射区，还有许多穴位。手指吊环刺激相应穴位，提高脏腑功能，防治相应疾病。

手指吊环是一个因情而设的功法。我们在乘车上下班或外出时，习惯用手掌抓住车厢内的吊环，以防汽车摇晃。实际上乘车这段时间也可以利用健身。只不过是我们把抓吊环的一只手变成一只手指那么简单，方法如下：

用一只手指（大拇指除外）勾住吊环，要用指根部抓住，然后用力地握 5～10 秒钟，然后用其他手指抓握。当然，在摇晃很厉害的汽车上，可用两个手指去抓握，以防止跌倒，可以反复进行。

抓握吊环，使所有的手指都受到强力的刺激，使手指与相关的内脏也受到了锻炼。所以你只要留心生活中的事情，健身就不难，乘车就当是健身，倒也蛮有趣的。

妙笔生花，玩转钢笔改善胃肠功能

连续工作，工作效率减退；疲劳积累，胃肠功能变差，出现这种情况时，不妨暂停一下工作，夹一下铅笔或钢笔，并坚持按习惯做下去，这样可以改善胃肠功能、消除疲劳。

由于无名指和小指不经常活动，其灵活性也较差，手指夹钢笔可以增加无名指和小指的灵活性，也刺激了这两个手指，从而改善了相关的脏器功能。

手指夹钢笔的做法是利用手指缝，即无名指和中指，无名指和小指，中指和食指，分别组合，把细钢笔夹在其间。用另一只手使夹笔的两指指尖靠拢，靠拢时两指会觉得胀痛。坚持夹笔，每日练习，使手指每日得到刺激，反复练习后就不觉得痛了。这种刺激的优点在于 1 次可以刺激两根手指。每次使指尖并拢 3 秒钟，一日做7～10 次，也可一次用 3 根指夹两支细钢笔，4 根指头夹 3 支细钢笔。每次使多个手指受到刺激，其效果可成倍地增加。

健康小礼包：五禽戏中的传统养生

五禽戏，五是指数量，即五种动物；禽，指禽兽；戏，“戏”在古代是指歌舞杂技之类的活动，在此指特殊的运动方式。因此，所谓的“五禽戏”就是指以模仿五种动物动作和神态为主要内容的组合动功，包括鸟戏、熊戏、虎戏、鹿戏、猿戏。据载是汉末三国时期的著名医家华佗，在结合熊的沉稳走爬与鸟的展翅飞翔基础上，加入了虎的勇猛扑动、鹿的伸展头颈、猿的机敏等动作，通过模仿这些禽兽的形态，从而创造出流传至今的“五禽戏”。

1. 鹤戏：鹤主肺，改善气管炎等病



鹤戏，为五禽戏之一鸟戏的代表。是一种模仿鹤鸟动作的养生功法。《云笈七签·导引按摩》中记载说：“鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右二七。坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也。”此外，马王堆出土帛画《导引图》之“鹤口”、“鹞”图以及《庄子》、《抱朴子内篇》等所记鸟伸、鸟举、鸱顾、鸱视、燕飞等均为类似功法。

动作推荐：鹤飞式

取提腿独立，起势时两手在腹前相合侧平举，高度以略比肩高为

宜，在下落的过程中，掌心相对。为了畅通气血的运行，上举与下落动作切忌不可含混，上举的时候，需先沉肩再起肘最后提腕，下落时先松肩再沉肘按掌。需要特别说明的是，在练习鹤飞之时，一定要保持身体的整体平衡，使上下肢协调配合，鹤戏结束，两手侧前上提内合下按，做一次调息。

为了防止练习过程中，鹤戏的动作模仿得太过生硬，可以多在手臂上下功夫。如两臂上举时吸气，上达百会穴，沉肩、松肘、提腕之时提胸收腹；下落时呼气，松肩、腰、腹，气沉丹田，再沉肘，最后按掌合于腹前。

功效：鹤主肺，如平飞鹤，展翅高翔之时，五脏六腑都随之而动，可以帮助调节内分泌，调整身体平衡，增加骨质密度，从而防治膝关节疼痛、骨质增生等症。练习之中，如果能仿鹤的眼神、目光环视则效果尤佳。

2. 熊戏：熊主脾，防治胃痛等病

熊戏，为五禽戏之一，是模仿熊的动作的一种养生功法。《庄子》中有“熊经鸟伸”的记载，长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》中也绘有类似的养生图。《云笈七签・导引按摩》中则记载说：“熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七，蹲地，以手左右托地”。从表面看，熊给人的感觉是，笨拙憨厚，同时也表明熊的稳健和健壮。

动作推荐：立熊式

先将两手手心向下，提气胀腹，随之自前方上举过肩，随丹田绵绵之气下沉，随两手上起时五指和两脚一并分开，腰挺直，臀下坐，两膝前曲，头向上顶，似熊立起来的形象。同时，意守下丹田，使气充足，便于发动。

此练习尽管动作幅度不大，但非常强调脏腑的内动，练习的时候，

臀部固定，手臂和头颈随着躯干的运动而运转，躯干以肚脐为中心，先逆、后顺时针做立圆旋转。另外，躯干向两侧旋转时不要向后转腰，要保持胸口始终朝向正前方。

功效：熊属土，主脾胃，通过练摇臂熊，晃臂熊，能对胃酸、胃痛、胃溃疡、十二指肠溃疡等起到良好的疗治作用。

3. 虎戏：虎主肾，防腰肌劳损等病

虎戏，五禽戏之一，是模仿虎的动作而成的一种养生功法。《云笈七签·导引按摩》中记载说："虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，乍起，仰天，即返距行，前、却各七过也"。

动作推荐：虎举式

虎举式，俗称撑天。欲扬先抑，两手张开手指掌心朝下，力发指端，然后如弯曲钢丝一样由小指起依次曲指握拳，调匀呼吸吐纳，徐徐向上提起，弯于胸平时拳慢慢松开变掌，缓缓上举再类似前面曲指握拳下拉至胸前，再仿前变掌下按。注意运行的路线基本上保持在同一垂直线上。握拳由下向上至肩前时，松开变掌，举至头顶，掌指充分展开上撑；再握拳下落至肩前时，松开变掌，按至腹前，掌指充分展开下按。

功效：虎走阴属肾，行膀胱属阳，阴阳平衡防治疾病，练虎的时候，瞪起眼睛来加强肾脏的锻炼。增强握力，改善上肢远端关节的血液循环。此外，中医认为，腰为肾之府，所以，练习虎功，还可以帮助增强腰部肌肉力量，防治腰肌劳损。

4. 鹿戏：鹿主肝，调气血不足诸病

鹿戏，五禽戏之一，是模仿鹿的动作而成的养生功法。《云笈七签·导引按摩》中记载说："鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二。左右伸脚，伸缩亦三亦二也"。

动作推荐：鹿抵式

握空拳，两臂向右侧摆起，为了加大腰部的转动力度，有利于转体后望，上边手臂要超过下边手臂的长度。练习鹿抵的时候，以腰部转动来带动上下肢成纵轴旋转。前脚向外展斜 45 度方向伸出，膝盖方向与脚尖一致，大腿水平；后腿蹬直，全脚掌着地，形成“前弓后蹬”。转动过程中，有两个要领是容易被忽略的。其一是动作方面，与肩等高时拳要变“鹿角形”；其二是在身体保持正直基础上转头注视后下方，切不可前探身体。

功效：鹿主肝，肝脏有毛病，它很起作用。鹿的眼睛，目光是斜视，斜视就像偷着看人，而斜视作用于肝脏，叫疏通肝气，调理肺气。强腰补肾，对于肝肾虚弱及气血不足有很好的辅助疗治的效果。

5. 猿戏：猿属火，改善心脏功能

猿戏，五禽戏之一。是模仿猿猴动作的一种养生功法。马王堆汉墓出土帛画《导引图》有“木侯”（沐猴）及“管墟”（猿呼）图样。《云笈七签·导引按摩》中也记载说：“猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七。以脚拘物自悬，左右七。于钩却立，按颈，各七”。

动作推荐：（1）猿提式

猿提，因为动作的灵活性要求，所以，一方面要快，另一方面，因为动作相当琐碎，所以，在练习过程中，一些细小的动作一定要注意，否则出不了神韵。总的说来，抖腕变掌成勾手的动作要快，意在体现猿的敏捷；耸肩缩项含胸的动作要紧，意在模仿猿的形态；左右张望时眼神要机警，意在表现猿猴机灵、警戒的心态。起势时，两手置于体前，十指快速变猿钩，其中注意耸肩、缩脖、提手、收腹、提肛等，脚跟提起，头向左来回转，肩放松，脚跟着地，两手变掌下按至腹前，再做右势。

练习猿提的一个难点在身体的平衡性，换句话说，就是要把持好重心。重心上提时先提肩，再收腹提肛，脚跟提起；重心下落时先松肩，再松腹落肛，脚跟着地。有些习练者反映站不稳，是因为全身上提的时候力量没有集中到一个方向上。如果自下而上提踵、提肛、耸肩、百会穴上顶，全身力量向上到达百会穴，向下压在前脚掌，始终保持与地面垂直，这样，重心就很中正，自然就站得稳了。

（2）猿摘式

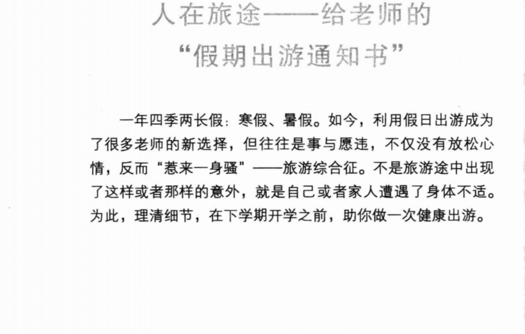
练习猿摘的时候，要模仿其中的神韵。通过左顾右盼、上步摘果、退步托掌等动作来表现猿猴寻果、摘果、托果的情景和机警的神韵。其中要注意动作的连贯性，以轻盈灵巧、动作流畅为佳。猿摘式模拟猿猴攀树摘果，手形和眼神的变化较多，伴随寻找、发现、采摘的过程，眼到手到，可以假想发现了树上仙桃，然后下蹲，向前跃步，攀树摘果，同时，左脚左后方退步，右脚收回变丁步，右脚前跨重心上移再收回变丁步。

功效：猿属火。心火猿主心脏，对心神起作用，猿的动作闪展腾挪灵活，通过这样的动作，可以按摩心脏，改善脑部供血。对神经紧张、精神抑郁等症有防治作用。此外，猿戏还能对颈椎和腰疼起到很好的疗治作用。

第四章

人在旅途——给老师的“假期出游通知书”

一年四季两长假：寒假、暑假。如今，利用假日出游成为了很多老师的新选择，但往往是事与愿违，不仅没有放松心情，反而“惹来一身骚”——旅游综合征。不是旅游途中出现了这样或者那样的意外，就是自己或者家人遭遇了身体不适。为此，理清细节，在下学期开学之前，助你做一次健康出游。



假日出游，这些东西你都带了吗

每年老师都有暑假、寒假两个假期，随着待遇的提升，选择出游缓解工作压力的老师渐渐多了起来，那么，健康出游到底该带些什么东西呢？这里做一个归结，让出游多一些从容，少一些关键时候健康掉链子的困窘。

1. 别忘带上常用药

晕动药：一些老师晕车、晕船、晕飞机，其实就是“晕动病”的体现，所以，根据自己的情况，老师出行一定要带防治晕动病的药物。

专家建议：最常用的这类药品是“乘晕宁”，建议在飞机起飞、火车或汽车开动之前半小时服用，有很好的预防作用。而旅途中如果出现相关症状，还要继续遵照说明书服用。带的量不用太多，10 片左右就够了。此外，胃复安、仁丹，也可以起到治疗晕车的作用。

如果老师是带着家人出行，那么，3 岁以上的宝宝要视情况减量，吃 1/4 或 1/2 片就可以，3 岁以下的宝宝最好不用药，上车前避免让他食用油腻食物和过多的甜饮料，行进过程中打开车窗多呼吸新鲜空气。

感冒药：现在老师们出游，往往会选择去一些向往已久的目标城市，一般趋势暑假从南方往北方走，而寒假从北方往南方去，所以，从一个地方到另一个地方往往温差都很大，这样就很容易感冒。

专家建议：成人建议携带一些抗病毒药物如板蓝根颗粒、清热解毒口服液、抗病毒口服液、维 C 银翘片等，而西药则可以考虑百服宁、

白加黑、康泰克、快克等，服用时要注意看是否对症。解热镇痛可携带一些阿司匹林、扑热息痛等，如果有咳嗽现象，还建议携带一些止咳药物，如甘草片、沐舒坦、止咳糖浆等。

此外，如果带宝宝一起出行，则要注意准备宝宝专用的感冒用药，如小儿止咳糖浆、小儿感冒清热颗粒、小儿退热贴等，千万不要将就着给宝宝用成人药物，一旦旅途中宝宝发烧，要慎用抗生素，最好采用物理降温。

防暑药：暑假出游，登山或者郊游，往往容易出一身汗，山风一吹，当时觉得很凉爽，不注意，但往往容易引起中暑。

专家建议：适当准备一些旅行防暑药：仁丹、清凉油、十滴水、风油精、白花油。随时按说明外搽或内服。

腹泻药：外出旅游水土不服是经常的事儿，加上长途乘车，身体虚弱，抵抗力下降，更容易有肠胃和消化不良等问题，所以，饮食稍有不当就会出现腹泻，甚至染上急性胃炎。

专家建议：旅途中的腹泻大多是细菌性腹泻，建议首选口服黄连素、氟哌酸。如果伴有呕吐症状，可以服用胃复安、吗丁啉；如果伴有腹痛症状，可以服用普鲁本辛、颠茄片。

此外，藿香正气滴丸、藿香正气软胶囊也很适合外出旅游造成的腹泻和肠胃不适。而如果出行容易食欲不振、消化不良，或者饮食上火，建议携带一些健胃消食片和牛黄解毒片。

外用药：旅途之中，很容易出现疲劳，或者一不小心哪里磕着碰着，所以，一些必需的外用药也要有所准备。一些小小的外用药也能派上大用场，出门时千万不要落下了。

专家建议：创可贴、风油精一定不能少，尤其是风油精，当出现晕车、头痛现象时，如果不想吃药，建议涂抹一些风油精或清凉油在太阳穴上，也能起到提神醒脑的作用。

此外，还有一些常用的涂抹药物如正红花油，可用于扭伤淤肿，还有麝香膏，可以消肿止痛。而当有轻微擦伤等小外伤时，不要忘记携带一些纱布和碘酊。同时还建议准备一支氯霉素眼药水或人工泪液，以免眼睛充血发红或干涩。

急救药：长途出行，老师应根据自身情况带一些慢性病、心脑血管疾病的急救药物，而且要在药瓶外注明服用方法，为健康提供保障。

专家建议：携带急救药要因人而异。例如有心绞痛的患者，要携带足够的硝酸甘油、速效救心丸，有脑血管疾病、中风倾向的患者，要携带足够的安宫牛黄丸等药品，而且这些药要随时拿出一天的量放在上衣口袋里，但要注意的是，贴身存放至少要与皮肤隔一层衣物，以免因旅游过程中出汗太多导致药品挥发失效。如果随身携带的急救药品可能好几天没有派上用场，建议每隔两天换成新的药品，以保证药品的疗效。此外，出行携带的药品的量最好有所富余，并在药瓶外注明每种药的服用时间和剂量，当发生意外时，同游的老师可以帮助及时、准确服药。

2. 小物品或有大用场

除了药品，还有很多小东西虽然看上去不起眼，却对我们的出行健康保障有很大的帮助，不妨细心地把它们一一准备齐了。

醋：外出旅游乘车、船，在出发前喝一小杯加醋的温开水，能有效地减轻或避免途中晕车、晕船症状；旅途停车吃饭，如因吞咽过急发生呃逆，喝几口加醋的温开水，可迅速抑制呃逆；往菜肴中加些醋，能起到杀菌防病的作用；如遇牙疼，可往茶水中加些醋，饮用时在口中稍含片刻，有较好的止痛效果。

纸盒牛奶：老师工作一般是学校、家庭两点一线，习惯了这样的生活，所以，外出旅游往往容易失眠，公共交通工具往往人多、噪音大，

不少老师换了新环境还睡不好觉，睡前喝一盒牛奶有助睡眠、提高睡眠质量，为即将开始的行程储备能量，对女老师而言，喝一盒牛奶能起到美容的效果，保证在镜头里留下更多美丽的倩影。

眼罩：旅途中人员嘈杂，大家很难有统一的作息，所以当想要避开灯光小睡一下、养养神时未必能很快入睡，建议准备一个眼罩，材质最好是真丝的或者纯棉的，以不透光、柔软、佩带舒适为挑选标准。

耳塞：与眼罩一样，效果也是让人避开外界的侵扰，可以更安静地休息养神，有的人喜欢塞点卫生纸、棉花在耳朵里，这样并不科学也不卫生，不仅隔音效果不好，甚至会伤害耳膜，建议去药店或商店购买专门的用于隔音的耳塞佩带。此外，很多人以长时间佩带耳机听音乐来隔离外界的杂音，这样的做法也不可取。

口罩：目前，甲流的阴影还没有散去，在人员密集场所，建议最好戴上口罩，尤其是小孩、老人以及本身就有呼吸系统疾病的人。因为出行在外不方便清洗口罩，所以最好携带足够的一次性无纺布口罩，或者棉纱口罩，使用后及时更换即可，不用过分追求口罩的层数和专业程度。

湿纸巾：旅游过程中人员拥挤，难免会有细菌和病毒在我们周围，所以随时用湿纸巾擦拭双手、口鼻，能在很大程度上避免受到病毒侵袭。要注意的是，使用湿纸巾不能代替流水洗手，所以勤洗手依然是健康的前提。

免洗洗手液：春节的火车上通常十分拥挤，有时想要去水池边洗手恐怕也不是件容易的事情，此时除了使用湿纸巾，再加上一个免洗洗手液能让我们的双手更洁净。建议选择带有杀菌效果的免洗洗手液，液体状和喷雾状的均可，要注意的是，与其追求洗手液闻上去的味道是否怡人，不妨看看它到底有没有杀菌成分。

帽子：大多数火车的卧铺车厢在枕头处都会有一个长时间送风的出风口，温度不能个性化控制，很多人乘坐卧铺后因此感到头痛。对此，最好准备一顶帽子，不求美观，但求保暖，并且其设计要在躺下后戴着也能让人感到舒适，最好是材质柔软且不透风的毛线帽或羊毛帽、呢帽，尤其对于平时头部受风容易着凉的人更要准备。

防静脉曲张袜：在火车、长途汽车或飞机内，长时间的旅行常常让人活动受限，四肢静脉血液回流不畅，容易引起静脉曲张、水肿、麻木，所以对于很多下肢静脉曲张的患者，这样的袜子是必须准备的，而对于很多爱美的女士也很必要，在出行前不妨就穿上。如果旅途中有条件的话，建议经常抬腿，促进血液回流。

话梅、生姜、橘皮：有时，话梅、生姜和橘皮对于有晕动病的人来说，能起到与晕车药一样的效果。如果有晕车症状或情绪不振，建议用两片生姜贴在内侧手腕上并用胶布贴牢，或者将生姜或话梅含在嘴里。此外，将橘皮放在鼻子下随时闻一闻也能预防晕动病。

葡萄糖粉、巧克力：很多人患有低血糖，在旅途中容易感到头晕、胸闷、全身无力甚至冒冷汗。这类人群最好在出行前遵医嘱购买一些葡萄糖粉随身携带，感到身体不适时立即用水冲服葡萄糖粉，能够最迅速地缓解低血糖，或者立即吃一些巧克力或糖果补充能量。

成人纸尿裤：在长途汽车或火车上，想要随时随地方便地如厕并不容易，所以对于有泌尿系统疾病的患者或老年人，一定要提前购买一些成人纸尿裤以备不时之需。

此外还需提醒的是，女老师还应根据自己所去的旅游地点和自己的身体状况来准备相关用品，如果在旅行中正适逢月经来潮，卫生巾应随时更换，保持会阴部的干燥和清洁，同时，尽量避免盆浴、性交以及游泳等活动，避免造成念珠菌感染。

逃生急救，老师们户外出游必修课

随着近年来，一些地方自然灾害的频频发生，老师们的防灾逃生意识加强了。但日常生活中，老师们自己掌握的或者给学生讲的多是在校内，户外发生自然灾害的逃生情况，涉及相对较少。一般的自然灾害有：雪崩、山体滑坡、山体塌方、泥石流、洪水等，这些灾害如何应对，是老师们出游的必修课。

1. 地震

如果你已经停留在户外，不要以为你的还有其他老师或家人还在旅馆里，就冒着大地的抖动进屋去抢救，你要相信他们在屋里也会做好应急保护的。即使震后发现他们压埋在废墟下，你在外还可以及时组织抢救，将他们营救脱险。国内外很多震例表明：在地震发生的过程中，在短短的几十秒钟时间内，人们匆忙进入或离开建筑物时，砸死砸伤的概率最大。

已经在户外，也并非就完全安全。此时要停留在开阔的地方。要远离上面可能掉下的建筑物或上悬着高压电线的地方。地震时照明最好用手电筒，不要使用蜡烛、火柴等明火。

假如你正在驾驶汽车，就请小心地减速把车停在路边；假如你正在桥上驾车，那么就请保持低速行驶，使你与前面的汽车拉开距离，然后停下来，系好安全带滞留在车内。如果可能时，停车不要停在电线杆、路灯、桥或高层建筑物下。

2. 泥石流

一般在发生泥石流的时候，外面的响声特别的大，轰隆轰隆的，有时伴随着还有牛羊的乱叫。遇上这样的事情，唯一的办法就是哪儿高往哪儿跑，跑得越快越好。如果身边已经发生泥石流、塌方、滑坡，不要惊慌，赶紧找坚硬的大岩石块下蹲着，或者躲避在树林密集的地方，等一切都平息下来之后，赶紧离开。

此外，就是设法脱离险境。如果不幸受伤，找不到脱离险境的好办法，就要尽量保存体力，不要乱动，以免使骨头错位，影响下一步治疗。最实用的方法是用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号。不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。

3. 遭遇洪水

在平原遇洪水，要向山岗、楼房等高层建筑处转移。如洪水来势很猛，就近无高地及楼房可避，也应就近抓住有浮力的物品如木盆、木椅、木板等；有船则更好。必要时爬上高树也可暂避。如若水继续上涨，估计所待之处已不安全，要迅速找一些木板桌椅等有浮力的物品扎成筏，准备逃生，无绳子可用布条，但要扎紧，到房已没顶时上筏。

不要爬到泥坯墙的屋顶，这些房屋水浸后很快会塌。平原洪水一般能较快的得到救助，只要渡过紧急时刻就易获救。

4. 防雷电

近年来，雷击导致旅游者死亡的事件时有发生。随着暑期的到来，迎来了老师们出游高峰期，但往往也是雷电天气出现频率较高的时候。

这里，为老师们出游提供以下防雷措施。

首先尽量留在室内并关好门窗；在室外的的游客应躲入建筑物内，即使在室内，如果没有防雷措施，不宜使用电视、音响、手提电话等电器，不宜使用水龙头。切勿接触天线、水管、铁丝网、金属门窗、建筑物外墙，远离电线等带电设备或其他类似金属装置。

如果此时选择的是水上项目，应离开水面以及其他空旷场地，切勿游泳，在旷野无法躲入有防雷设施的建筑物内时，应远离树木和桅杆；切勿站立于山顶、楼顶上或其他接近导电性高的物体；在空旷场地不宜打伞，不宜把羽毛球、高尔夫球棍等扛在肩上；不宜开摩托车、骑自行车。顺便要说明的是，导游人员尽量不要在雷电天气情况下使用金属杆导游旗，同时要提醒游客注意防雷击。

平安是福，买保险舍小钱获大保障

旅游本来是放松心情、养心养身的一种方式。但老师们有关旅游的意外频频见诸报端。自广东东莞的 25 人赴台旅游团于 2009 年 4 月 24 日下午在台北信义商圈发生意外，游览车尾部被从空中坠落的起重机吊臂砸中，造成 2 死 3 伤。虽然团中无北京游客，但此事仍引起北京各旅行社的密切关注。相关人士提醒：出游必须买好保险，这对旅行社和游客自身都多一重保障，血的先例，算是给老师们出游做的提醒。

事故发生后，旅行社方面表示，因为此旅行团是包团，相关方面为此批赴台的大陆游客买了 300 万新台币（合人民币 60.75 万）的意外事故死亡险，比普通赴台大陆游客高出 100 万。由于台湾方面已明

确相关工程单位工程存在安全疏失，对事故应承担责任。因此如果这些赔偿都能争取得到，每位死难者最高赔偿超过 600 万新台币（121.5 万人民币）。



出游必须买好保险

目前旅行社选取的主流保险产品主要有三种：

第一种是国家强制参与的“旅行社责任险”，由旅行社每年统一参保；参保金额由 5000～28000 元不等，由旅行社资质（有无出境权）决定，保额最高可达 30 万元/人（出境客人）。

第二种是旅行社通常建议每一位游客都投保“人身意外伤害险”，投保费用通常是 30 元，最高保额保 25 万（身故）+4 万元（医疗费）。

第三种是针对出境客人，建议加保“全球 SOS 救援险”，此险种根据旅游天数价格不等，参保费用在 80～300 元，一旦游客在境外出现人身安全问题可获国际救援，形成三重保障。

此外，针对一些具体项目，在买票的时候，要问清楚是否有相关的保险。比如，滑雪，如果门票不包括“滑雪保险”，建议滑雪者应购买一份保障滑雪意外伤害的保险，一般情况下，购买这类保险后，一旦投保人在滑雪中受伤，无论责任在哪一方，保险公司都会有所赔付。

一些老师考虑到境外旅游，这里需要提醒老师们的是，鉴于在境外住院治疗费用较高的特点，也应为自己投保一份境外旅游险，往往有

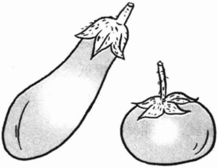
"提前垫付"功能。尤其是法国、德国、荷兰等申根协议国对申请去该区域旅行的中国公民，提出了强制性保险要求，办理签证必须提供等值于3万欧元保额以上、含全球紧急援助功能的国际旅行保险保单和复印件。

野外烧烤，健康第一做好"三防"

无论是夏季出游还是冬季寒假出游，除了吃农家饭之外，跟文化打交道的老师们往往还有吃着烧烤对酒邀月的佳趣。说到烧烤，大家脑海里浮现的一定是喷香的肉片、鲜美的酱料、艳丽的小菜、也因此忘记了应有的健康防范：吃烧烤容易患癌症，吃烧烤容易患上"三高"症，吃烧烤容易上火，等等，如何健康吃烧烤呢？建议做好以下几个方面工作：

1. 吃烧烤的准备

首先要选好合适的地点，不能只顾交通便利、风景优美，还要考虑到最最重要的安全问题，事先考察清楚哪些地方允许烧烤，然后考虑是否会引起一氧化碳中毒的危险，再考虑取水方便等条件。



其次是准备工具，炭火烧烤是野外烧烤比较适宜的方式，烧烤炉、碳、钎子、刀、盘子、筷子、牙签等工具是必备品，喜欢烤鱼的朋友还应该准备一个鱼夹。

最后是食材准备，野外烧烤适合的肉类品有鸡翅、羊肉串、牛肉串等，蔬菜就全凭个人口味选择了，韭菜、土豆、茄子、黄瓜、各种菌类都各有风味，香蕉、苹果等水果，核桃、板栗等坚果也可以搬上烤炉。还可以根据个人喜好加入姜汁等调料，穿成串儿准备好。建议别忘记吃主食，馒头、面包等切成片儿就只等着上烤炉了！小包子烧烤后也别有一番滋味的！除了调和油和盐是必备调料，孜然粉、胡椒粉、超市货架上各种口味的烧烤酱也随个人爱好而定。

2. 烧烤“三防”

防癌　用大蒜汁、桂皮粉、迷迭香等腌制肉片，可以减少烤制时致癌物的产生数量；用番茄酱和柠檬汁涂在烤肉上吃，可以减少致癌物的危害；温度保持在 160℃以下，这可以大大减少致癌物的产生；用生的绿叶菜裹着烤肉吃，也可以大大降低致癌物的毒性。

防“三高”　尽量选择瘦肉和脂肪酸含量高的海鲜，如猪里脊、鸡胸肉，生蚝、鱿鱼等；烤些洋葱、青椒、茄子、胡萝卜、蘑菇之类蔬菜配着肉一起吃，不仅热量低，还能补充果胶和纤维质，可以促进排便，降低胆固醇；用餐时细嚼慢咽、食后多运动，都是消耗过剩营养物质的好方式。可以为偶尔的“过嘴瘾”减轻一下身体的负担。

防上火　吃烧烤时最好搭配新鲜瓜果，如冬瓜、西瓜、苦瓜等，这类食物蛋白质含量低、水分足，而且本身就具有清凉功效，是中医常用的防上火食材。另外，配一些茶饮、果饮，也是不错的选择，既可清热解腻，又能保护肠胃。

3. 烧烤“三忌”

一忌喝啤酒。喝啤酒容易导致血铅升高，而烧烤中含有机胺及多种氨基酸衍生物，这两者结合，可以诱发消化道疾病甚至肿瘤。

二忌酸性调料与锡、铝箔纸同用。调味料里的酸性物质可能会把其中的锡和铝熔出，导致中毒。

三忌追求外“焦”里“嫩”。“嫩”滑的口感，也应该在肉熟透的前提下才可安心享用，否则容易导致细菌和寄生虫病感染。

忆苦思甜，老师别盲目采吃野菜

外出旅游，回归自然，感受大自然的美好，同时也感恩大自然的恩赐——各种野食。花草开始生机勃勃，尤其是城里到郊区的老师们总会想吃点“天然绿色野菜”，加上一些旅游地，也着力让游客参与，甚至让游客自炒“露一手”，于是，便打起了野菜的主意。

没错，一些野菜是可以食用的，甚至还有一定的疗效。例如马齿苋在民间可用来治疗腹泻、痢疾，大蓟可用来止血，车前草明目止泻等等。但不是野生的都是“纯天然”的，有些还是不能食用的。特别是不认识的野菜，很可能就是有毒的植物。那么，如何鉴别野菜是否有毒呢？民间有几种识别野菜是否有毒的方法，譬如：野菜煮熟后仍有苦涩味或怪味的则表明有毒；煮熟后加入浓茶，若产生沉淀，表示有生物碱或重金属；煮熟后的汤水在振摇后产生大量泡沫，说明有皂碱。虽然这些方法有一些可取之处，但还不能鉴别野菜的所有毒性。这就要求老师们在旅游的时候，针对野菜要区别对待。

1. 放心食用类

对于有长期食用经历，且在实践中证实是无毒的野菜，如马兰豆、荠菜等可以放心食用。

2. 少吃类

有明显苦味、涩味的野菜，其常含有较多生物碱、配糖体和单宁，应少吃或不吃。可吃的品种在吃之前应浸泡 2 小时以上，以去除配糖体、生物碱和单宁等，或用开水烫，用清水漂洗，沥去苦味，再烧熟后才能吃。

3. 不吃类

除了天绿香、北乌头、野胡萝卜、苍耳子、野蘑菇等已明确有毒的野菜不该食用外，在污染的河沟、垃圾场、工厂、公路附近土壤中生长的野菜，常含有较多的化学毒物、重金属，所以不应采集食用。

提到吃，还要提醒老师们的一个问题是：食具消毒。野外旅游如何做好餐具消毒呢？防止肠道传染病，这里为你介绍一种简易方法：旅游时随身携带一小瓶含 75％酒精的棉球，棉球用酒精浸着，瓶要密闭。当你进食前，从瓶内取出几个棉球，迅速擦拭食具和手，擦毕，趁酒精未干立即将棉球用火点燃，再对擦试过的食具进行高温烧灼。

泡脚，千里之行健康始于“足”下

千里之行始于足下，老师们的健康出游也往往尽可能以步代车、以步代览车等。中医认为，人有四根，即鼻根、乳根、耳根、足根，最常听说的可能是“耳根”，很多人在小孩添乱吵闹的厉害的时候就会指责他们说“能不能让我的耳根清静会儿”，但就这四根来看，“鼻为苗窍之

根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根。”可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点，而脚才是精气总的集合点。

这一点从日常生活中我们也大体会有所感觉，一个人疲倦了会说自己的脚跟灌了铅一样好像拖不起了，而一个健康的人，我们在形容他的时候又往往会提到他步伐矫健。脚早已不堪重负，这对为生活而忙碌奔波的人们来说，更是在自掘健康的“墙根”。研究发现，每走一步，一个标准体重的成年男子其足部将承受 260 千克的压力。平均每一天，您的双足要承受 260 万千克的压力。这一数字大约相当于 4 万个人在你鞋上踩一下所产生的压力。也难怪我们常有“人到晚年先老脚，树到老来根先竭”的说法。这或许也是懂得养生的古人们常常在长途跋涉的间歇会有“歇脚”一说的原因。

古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的养护，且不说远有发明了“东坡肘子”菜的宋代文豪苏东坡对坚持摩擦足底涌泉穴对身体的益处就大加赞赏，称“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益。”贵为“天子”的乾隆皇帝，也信奉“晨起三百步，晚间一盆汤”的养生之道。说明中国人很早就对足部按摩有益于健康有很深的了解。

从经穴的角度来看，连接人体脏腑的十二条经脉，其中有六条起于足部，脚是足三阴之始，足三阳之终，双脚分布有 60 多个穴位与内外环境相通。即使在重视洗澡的西方，脚也被称为了“第二心脏”。实践证明，足浴是一种简便易行、效果可靠的自我保健方法。故我国民间素有“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，除湿祛暑；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼”的说法。

可见，足部的保健并非要到足疗馆，一盆热水，一个不耽误工作也不耽误睡觉的按摩就全部搞定了。这里，也要劝君一句：健康之行始于足下。那么怎么泡脚呢？用热水烫脚时水温不应低于 45 摄

氏度，水位要高于脚踝部，脚在热水中浸泡 15 分钟以上。洗脚后再用手按摩脚底的涌泉穴及小腿肚上的主要肌肉。按摩动作要缓和连贯，轻重适宜，开始速度要慢，以后逐渐加快，直到发红发热为止。

食醋汤

【用药】食醋 100 毫升。

【做法】将食醋混入温水，用蒸汽足浴盆浸泡双脚 30 分钟，每日 1 次。

【主治】脚癣、皲裂疮。

茴香汤

【用药】小茴香 400 克。

【做法】将上药煎水去渣后，混入温水用蒸汽足浴盆浸泡双足 30 分钟，每日 1 次。

【主治】痛经。

肉桂茱萸汤

【用药】肉桂 50 克，吴茱萸 100 克，生姜 150 克，葱头 50 克，花椒 80 克。

【做法】用沙布裹好水煮 10 分钟，待水温下降至 40℃ 左右，用蒸汽足浴盆浸泡 30 分钟，每日一次。

【主治】腰痛、肾虚腰痛、腿漆无力。

茱萸米醋汤

【用药】吴茱萸 40 克米醋（白醋）适量。

【做法】用吴茱萸煎汁，加入温水，再加入米醋用蒸汽足浴盆浸泡双足 30 分钟，每日 1 次。

【主治】神经衰弱所致的失眠。

生姜汤

【用药】生姜 200 克。

【做法】上药煎水去渣后，混入温水用蒸汽足浴盆浸泡双足 30 分钟，每日 1 次。

【主治】感冒或感冒头痛。

挂万漏一，六要穴为出游保驾

千带万带，外出旅游难免总会挂万漏一，难免有些意外是出乎我们意料之外的，身体疾患尤其是如此。如何才能简单、有效，改变身体不适与疾患，让自己健康出游、快乐出游呢？

1. 少商穴治呃逆

呃逆发作时，患者可以拇指和食指紧压少商穴（在大拇指外侧，距指甲一分处），至有酸痛感为度，持续半分至一分钟，呃逆可止。



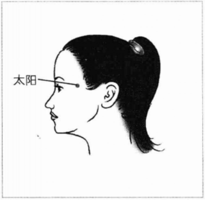


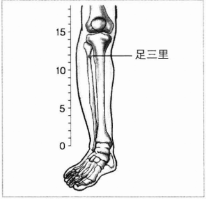
2. 内关穴止呕吐

用中指压内关穴（在掌面方向的掌后二寸处尺桡骨之间）压至有酸胀感即说明已中穴位，约一分钟即止呕吐。

3. 太阳穴止头痛

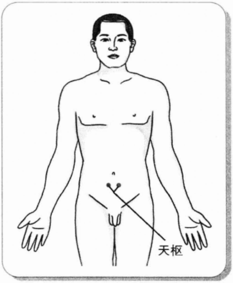
一般头痛，自己可用双手食指分别按压头部双侧太阳穴（在耳廓前面，前额两侧，外眼角延长线的上方），压至胀痛，并按顺时针方向旋转约 1 分钟，头痛便可减轻。





4. 足三里穴止胃痛

胃痛时，用双拇指揉足三里穴（在膝盖下三寸，胫骨外侧一横指处），待有酸麻胀感后 3～5 分钟，胃痛可明显减轻至消失。

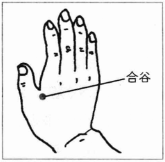


5. 天枢穴治便秘

便秘者在大便时以左手中指点压左侧天枢穴（位于脐旁两寸，恰为人身之中点）上，至有明显酸胀感即按住不动，坚持 1 分钟左右就有便意，然后屏气，增加腹压，即可排便。

6. 合谷穴治晕厥

晕厥即面色苍白，恶心欲呕，出冷汗甚至不省人事。此时，可用拇指与食指捏压患者手之虎口，捏压十余下时，一般可以苏醒。



到家了，旅游归来老师轻松解乏

节日旅游归来，在回味快乐的同时，老师们可能会逐渐感觉腰酸背痛、四肢乏力乃至身心疲惫，一到家就是往沙发或者卧室一趟，甚至连吃饭都没有兴趣了，更别说要做饭了，那么，如何才能回到家后有效解除旅游归来后的疲劳，做到轻松解乏呢？

1. 坐下来做一套放松体操

旅行结束以后，很多人以为睡眠或无所事事地坐着是最好的恢复体力的方式，这就大错特错了，作为恢复体力的方式，应该适当做一些帮助恢复体力的活动，不用劳你大驾，简单的运动就足够了。

颈部伸展：坐姿，双手抱头，两小臂贴于脸颊，稍用力压，使颈部前屈，然后颈部用力尽量后仰，做 8 次，每次静止 1～2 秒。

体侧伸展：坐姿，一手插腰，另一手臂伸直上举，上体稍侧屈，手臂用力向侧上方伸展 5 次，然后换另侧做，每次静止 1～2 秒。

肩部伸展：坐姿，十指交叉上举，掌心朝上，然后由慢到快用力后振 10 次。

腰腹伸展：坐姿，两手抱头，体前屈，然后上体后仰，肘关节外展，尽量把身体伸直，保持 3～4 秒，慢速做 5 次。

胸背伸展：坐姿，两臂屈肘前平举，含胸低头，然后两臂向侧后平行伸展，抬头挺胸，做 10 次。

腿部伸展：坐姿，双腿屈膝置于胸前，然后两腿同时伸直，脚尖前伸，做 10 次，每次静止 1～2 秒。

2. 冲个热水澡

上面的运动，尽管简单，但只要到位了，往往身上还会有黏糊糊的感觉——出汗。这个时候最好就是洗个热水澡。洗澡可消除体表代谢的排泄物，使毛细血管扩张，有效消除疲劳。但要注意回到住处后，要稍事休息，待心律恢复到平时正常的状态后再入浴。水的温度多少合适呢？接近体温就好，一般控制在 40℃左右最好，一般洗 15～20 分钟即可，不宜过长。

3. 吃吃喝喝的调理

喝一杯热茶，茶中含有咖啡因，它能增强呼吸的频率和深度，茶促进肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的；考虑到人体热量消耗太大也会感到疲劳，故应多吃富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪肉、牛肉、鱼、蛋等；维生素 B 和维生素 C 有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉，故食用富含维生素 B 和维生素 C 的食物，能消除疲劳；多食碱性食物如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等，可以迅速地使血液酸度降低，中和平衡达到弱碱性，使疲劳消除。

特别提醒女性朋友，旅游归来后最好做一次体检，防止传染上妇科疾病。

健康小礼包：常见“旅游病”调治速查

在钢筋水泥筑就的城市森林中，人们对于自然有了回归的强烈愿望，在商业气息随处可闻的时空里，人们开始渴望自己的心路历程回归到那些人文精神的正轨。所以，游走名山大川、饱览人文风光，成为了许多富足人士的首选。纵横天地山水，倾听自然的奏鸣曲；领略异域风情，体验别样风土人情。然而，在旅游的时候，大多数人都有这样的心境：好不容易抽出时间出来玩，就别讲究那么多了，尽情玩耍吧，殊不知，在掉以轻心的背后，因为旅游带来的健康隐患却渐渐向你靠近。

1. 花粉过敏症

花粉过敏症是指由花粉过敏而引起的呼吸道及眼部过敏表现，多表现在呼吸道及眼部。常常会伴有鼻塞、流涕、打喷嚏，鼻腔、眼角以及全身发痒等症状，严重者还会出现胸闷、憋气，痛苦不堪等。如不及时治疗，有可能并发肺气肿和肺心病。

策略建议：针对这一疾患，如果有过敏体质，出游时尽量不要去触摸花卉，而且就时间的选择上来看，不要在有风天去旅游，因为风速只要达到2～3米/秒，就可使已经降落的花粉重新扬起，使病情加重。当然，还有一招就是配带一些防止过敏的药物，比如扑尔敏、苯海拉明等。

2. 紫外线辐射症

紫外线辐射症是由阳光中的紫外线对人体皮肤的损伤所致。虽然在到达地面的日光中紫外线仅占 2%～3%，然而就日光对人体的损害而言，紫外线却是“主犯”。

策略建议：预防紫外线辐射症，注意五个方面：日光浴不能“久泡”；防辐射的伞要常撑；中午强光（特别是中午 11 点～下午 3 点）要常避；浅色吸汗衣服要常穿；清淡饮料要常喝。

3. 中暑

中暑，人们早已经明白，也对其厉害有那么些体验，人在中暑之后，很短时间里就可能晕迷而不省人事，轻则表现为剧烈头痛、头昏、眼花、呕吐、耳鸣、烦躁不安。重则丧失意识、痉挛、心肺功能不全，甚至危及生命。

策略建议：一是要合理安排旅游时间，尽可能避免中午（特别是中午 11 时至下午 3 时）外出；二是尽量穿浅色的衣服，服装以宽松、吸汗性强的长袖为好；三是在烈日下要戴帽或打伞，为保护眼睛，还应戴上太阳镜。

4. 冻疮

冬天没说的，相对其他季节而言，特点非常鲜明：冷！所以，在冬天出游的时候，最需要防范的其一是被冻伤了，尤其是“城市温室”里长大的人们，手背、脚趾、脚后跟和耳朵等处容易出现冻疮，需要特别防范。

策略建议：你在冬游的时候，衣、裤、鞋、袜要保持干燥，最

好戴上手套、帽子和护耳套；如果涉及登攀或者徒步行走的旅游，应穿柔软而暖和的服装，衣服、鞋子不宜过紧，因为过紧会影响全身和肩部的血液循环；冬季外出旅游时，每晚坚持用温水洗脚，以促进血液循环。如果万一因为温差大不适应而被冻伤，那么，切不要用热水烫，也不要立即就烤火解冻，可以在身体知觉恢复后再用热水浸泡，旅游中亦可用生姜片擦手脚，每日两次，还可在局部涂搽冻疮膏。

5. 雪盲症

雪盲症是指“雪光性眼炎”，是一种由于眼睛视网膜受到强光刺激引起暂时性失明的一种症状。雪地对日光的反射率极高，可达到将近95%，直视雪地正如同直视阳光，由于这种症状常在登高山、雪地和极地探险者中发生，因此称作雪盲症。

据测定，当阳光中300毫微米的中波紫外线照射到白雪上，由其反射的光波照射到肉眼后，眼睛的角膜、结合膜极易受损伤，诱发畏光、流泪、异物感、奇痒、水肿等症。

策略建议：为防“雪盲症”，最好配戴防紫外线的太阳眼镜、选用聚碳酸酯或CR39的透镜，或蛙镜式的全罩式灰色眼镜，并补充维生素A、维生素B群、维生素C和维生素E等。若发生雪盲，可以先用冷开水或眼药水清洗眼睛，其次，以眼罩或类似物（干净之手帕、纱布等）轻轻敷住眼睛。切不可勉强用眼，并尽快就医。

6. 高山旅游病

峨眉山，海拔约3079米。学者说它是地球北纬30度上神奇的“植物王国”、“动物乐园”、“地质博物馆”。徐霞客两游黄山，赞叹说：“登

黄山天下无山，观止矣!”又留“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”的美誉，更有“天下第一奇山”之称，但游山要注意健康。

研究显示，夏季里海拔每上升 100 米，气温就要降低 0.6℃左右。像海拔 1841 米的黄山，7 月平均气温只有 20.5℃，而位于黄山山麓的屯溪，7 月最高气温平均达 33.8℃。黄山历史上出现的最高气温也只有 27.1℃。高如云端的峨眉山就更不用说了。山下是衬衫，山顶却要穿棉袄，这类情况实属正常。

策略建议：去高山旅游之前，必须对身体进行一番认真检查。凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、严重高血压、低血压、严重心律失常者；患有肝脏疾病及肝功能不正常者；慢性肺部疾病，如严重哮喘病、肺气肿患者；急性中耳炎以及怀孕妇女最好不去高山旅游。即使检查没问题，也最好有强劲的后勤保障。再者，爬山要有充足的时间准备，慢慢爬，也给身体一个适应的过程，同时，也给自己一个自我研判的时间，不能上山顶，绝不要勉强而为。

7. 海滨旅游症

海滨总是令人惬意的：赤脚走在沙滩上，吹着海风，或者是随风荡漾在海面上，沐浴阳光，对于心情的调剂，这些都是很好的享受。但身体享受的同时，也是人们最容易掉以轻心的时刻，如果疏忽了健康的呵护，那么，海滨综合征就可能找上门来。

策略建议：做海滨旅游之前，对目标城市要有所了解，比如，以大连和青岛为例，大连最热在 8 月，午后最高气温平均 27.0℃，比内陆保定全年最热的 6 月 31.9℃低 4.9℃；位于内陆的济南，最热 7 月午后平均最高气温 32.1℃，比青岛最热时节（8 月）28.5℃也要高出 3.6℃。因此，海滨空气湿度大，气候阴冷，加上空气中钠离子含量

较高，故患有急性风湿症、糖尿病、甲状腺功能亢进、渗出性胸膜炎、心力衰竭者不宜去海滨旅游，否则会加重病情，患上“海滨旅游症”。



第五章

教师瑜珈——献给老师的“强身灵修术”

瑜珈是安全、绿色的有氧运动，而且不需要大量的时间与财力投入，优雅但不张扬的动作也合乎老师的气质，似乎为老师“量身定做”。忙里偷闲，在简单、大方的动作中，配合呼吸运动，就能轻松排出体内毒素，使身体由内而外变得轻灵，更可以促进身体代谢循环，收获健康之余，还能使减肥、美体变得轻松。

好处多多，瑜伽让老师内外兼修

瑜伽是将呼吸、体位、意念紧密地结合，通过高度地控制身体和心灵，加强身体的呼吸系统、肠胃系统、生殖和泌尿系统，以及内分泌系统等各大系统的功能的健身术，它不仅可以使人体保持阴阳平衡，还能调节心态，使我们的身体和心灵达到一种最佳的状态。瑜伽对人们有很多很多益处，让我们慢慢地揭开瑜伽的美丽面纱吧！

1. 缓解压力

老师的压力大，已经做了较为全面的分析与说明。上课前后，忙里偷闲，挤出一些时间做做瑜伽练习，在进行瑜伽练习时，进行适度的深呼吸，能缓解压力造成的胸闷气短，能让老师们的身体从这些压力症状中解脱出来。它还能帮助修习者达到和保持一种宁静、祥和的状态，因为呼吸与情绪、大脑状态紧密相关。瑜伽的一些灵活性训练能防止或缓和肌肉的紧张等，对人体的帮助很大。

2. 减肥塑身

瑜伽是当下流行的减肥塑身妙法，是一种能够作用于身体深处的运动，它通过充分按摩内脏器官，使人体系统达到平衡。老师长期久坐，身体容易出现赘肉，因此，认真修练一段时间瑜伽后，身上的赘肉就会慢慢减少，身体曲线也会越变越优美。

3. 生殖保健

现代社会中，生殖系统的保健问题为很多人所关注，但很多人往往

讳疾忌医。因此，生殖健康往往是老师们的难言之“隐”。瑜伽中的很多动作可以舒展、按摩女性子宫和卵巢，其功效一点也不输于时下流行的卵巢保养，能有效地解决女性子宫后位及妇科疾病所带来的性交疼痛、宫冷不育等问题。瑜伽还可以通过增强耐力和伸展力来改善男性的力量，使男性的身体尤其是下腹更加强壮，精力更加充沛，减轻前列腺炎、阳痿、早泄、射精障碍等症状。

此外，瑜伽可以提升脊椎的弹性和后背骨骼强韧强度，保持脊椎的健康。脊椎是性欲望的通路，脑垂体分泌的信息通过它才能顺利地下达到性器官。瑜伽对肾脏和腹部器官的锻炼，也有利于身体内毒素的排出，使你的体力更加充沛，让生活更加充满激情。

4. 防治疾病

老师受责任感驱使，往往带病坚持上课，有病扛一扛就过去的观念还很普遍，也很严重，所以，推荐日常做一些常规的瑜伽训练可以降低很多慢性疾病的发病率。瑜伽对于降低血压、减轻背痛及关节疼痛等效果显著。通过柔和地伸展肌肉、按摩内脏、调节神经与内分泌等循环系统，练习者的身体状况得到改善。许多疾病甚至一些所谓“不治之症”也可治愈或减轻，如糖尿病、高血压、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等慢性疾病。经验显示，长期练习瑜伽的人比普通人更懂得控制自身的体温、心跳和血压。

5. 瑜伽能修身怡心

瑜伽能让你的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中保持优雅紧致的身形、轻盈灵动的姿态。那是自然的身体、美丽的身体、年轻的身体，还能给老师们带来快乐。事实上，许多练习过瑜伽的老师都会有类似这样的感触和表述：瑜伽让人安静下来，不再心浮气

躁。当心境平和、知足的时候，就会对美好的事物更为敏感。一片油绿的草地、一朵流畅的白云，都能带来由衷的喜悦，它甚至会改变你为人处事的观念。不会再像以前那样为不顺眼的人或事心烦，不再钻入自设的牛角尖，换个角度看问题，真的是海阔天空。

拜日式——瑜伽经典热身式

功效：老师进行拜日式练习，可帮助改善老师在长期坐位办公或者连续赶课后身体血液循环不畅的状况，进而给人体包括大脑充氧，并使身体保持放松及兴奋状态。

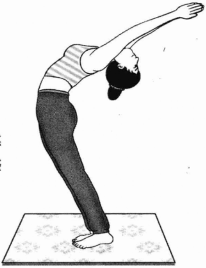
另外，借着呼吸法，此练习使充满于血液中的氧气更能发挥消除贫血症状的良好效果，同时也增进内脏器官的机能，并增加造血功能，以及矫正背脊骨的歪斜，调整自律神经，帮助体态和身材直挺且窈窕。

步骤：



Step 1

直立合掌式：直立，闭上双眼全身尽量放松，两肘成 90°弯曲，双掌对合于胸前，调息 2 次（腹式呼吸），调息时心无杂念，意识力随气体游走于胸腹之中。



Step 2

站立后仰式：用鼻子吸气，双臂自然向上举，腰、肩、背尽量往后弯，感觉到胸腹逐渐扩张，气体逐步涌入。



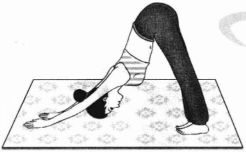
Step 3

站立前屈式：鼻子吐气，上半身慢慢还原，紧接着上半身往前弯。如摸不到地上，可用瑜伽砖辅助。



Step 4

右腿后伸式：一边吸气一边仰起上身，右腿向正后方伸直，并竖起脚跟，边吐气边把腰与背伸直，前脚跟不要离地，保持不动，呼吸 3 次。



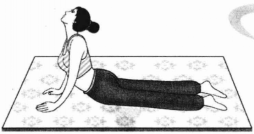
Step 5

顶峰式：吸气，双脚、双掌着地，双腿并拢，臀部向上提，胸椎向内推，全身成一个三角形，然后慢慢吐气，调息 2 次。

Step 6

胸部贴地式：慢慢吸气，移动重心向前，弯曲肘部，同时把双膝、胸部、下巴贴在地板上，保持不动，呼吸 3 次。



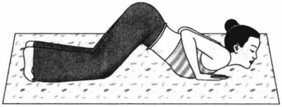


Step 7

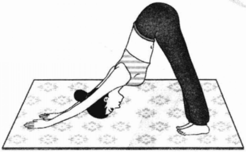
狗望月式：吸气，双臂直立，支撑上半身，使之提高离地，头、颈、胸尽量往后仰，腰往前推，再吐气。

Step 8

胸部贴地式：慢慢吸气，移动重心向前，弯曲肘部，同时把双膝、胸部、下巴贴在地板上，保持不动，呼吸 3 次。

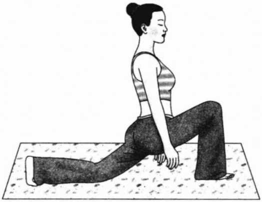


Step 9



顶峰式：慢慢吸气，抬起臀部，移动重心向后。手的姿势保持不动，脚跟不离地，伸直膝盖，把头放入双臂内侧，边吸气边抬高腰部，身体形成一个三角式，边吐气边把背凹下，保持不动，呼吸 3 次。

Step 10



左腿后伸式：一边吸气一边把右脚向前迈出，左腿向正后方伸直，并竖起脚跟，边吐气边把腰与背伸直，右脚跟不要离地，保持不动，呼吸 3 次。



Step 11

站立前屈式：一边吸气一边恢复站立姿势，边吐气边前屈，把手掌放在两脚的两侧，尽量把脸靠近腿，保持不动，呼吸 3 次。



Step 12

站立后仰式：一边吸气一边将双手上举，不要打开手肘，伸直手臂，一边吐气一边尽量将上身后仰，视线指向后方，和身体一起伸直颈部，保持不动，呼吸 3 次。



Step 13

直立合掌式：边吸气边将上体恢复正直，吐气，将两手合十于胸前，保持完整呼吸 3 次。

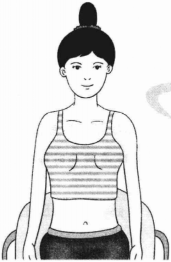
温馨提醒

每一步都要小心翼翼地做，千万不要拉伤肌肉。特别是老年朋友或颈椎有疾病的朋友。练习幅度应由小到大，循序渐进。以上动作可重复练习 3 次。

敷眼式——预防近视的眼部保健

功效：缓解眼部疲劳，预防近视眼及眼睛干涩不适。

步骤：



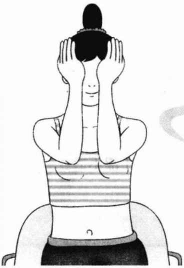
Step 1

正坐于椅上 1/2 处，挺直腰背，深呼吸。



Step 2

掌心相对用力摩擦，使其发热。闭上双眼，将双手掌心轻贴于眼上，反复多次。



Step 3

亦可双手同时向内旋转按摩眼部。

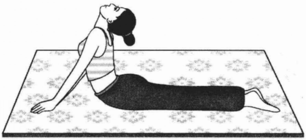
温馨提醒

尽量让每一个步骤的过程和呼吸的过程配合好，尽可能慢慢完成。动作过程中，双手按压眼睛不可用力过大，当眼睛酸痛时即可进行，随时随地，直至眼睛感觉舒适为止。

眼镜蛇式——美肩美颈瑜伽

功效：可强化肩、颈、背部肌肉，具有健胸、收腹和美化肩颈的功效。另外，还可以促进甲状腺与肾上腺机能正常，消除疲劳，增加心脏和肺活量，舒缓身心。

步骤：



俯卧，双脚并拢，脚背着地，收下颚，额头触地，弯曲手肘，双手平放胸侧，调匀呼吸。

吸气，下颚慢慢抬高，头部向上后仰，上身同时慢慢离开地面（感觉是把脊柱一节一节向后弯曲，用腹肌力量而不是用臂力），肚脐与腹部着地，眼望前方；吐气，双臂伸直，背部继续往后弯曲，头部尽量后仰，腹部仍然贴地，眼望上方，眼球可同时左右转动。

完成上面的练习后，保持正常的呼吸，呼气时，头向左后方向转，眼睛尽量看向右脚趾尖的方向。吸气，头慢慢收回正中，再次呼气时，作相反的练习。放松，上身按从骨盆、腰椎、胸椎、颈椎、下腭到额头的顺序慢慢还原到卧姿。

温馨提醒

重复练习 3 次。练习此式时不可用爆发力，要尽量使身体处于舒适状态。

跪立狮式——塑身美胸瑜伽

功效：坚持做此势练习，具有明显的丰胸功效；美化腰部曲线，改善胸闷心悸地现象；强化胃壁的自律神经，消除因为消化系统衰弱所引

起的胃部痉挛。

步骤：



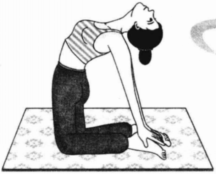
Step 1

跪在瑜伽垫上，膝盖微微打开，跟腰成一样的宽度，脚背贴地，脚掌朝上。

Step 2

两手靠在腰部维持平衡，慢慢地吸气，接着将上半身往后倾倒，切记速度尽量缓慢。





Step 3

扶住腰部的双手慢慢地去触碰脚跟、脚掌，当身体保持稳定后，停留约 3 秒，做一次呼吸吐气，再将身体还原成为最初的步骤。

温馨提醒

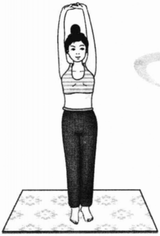
尽量保持好呼吸，动作缓慢，呼气时头尽可能再次向后仰。腰颈椎有问题者，适当降低难度练习。

脊柱侧展式——远离“水桶腰”

功效：增强身体的平衡感，扩展胸部，减少腰两侧多余脂肪，加强腰两侧肌群的力量。

身体平常是向前或向后弯曲，这个姿势则向左、向右，增强了脊柱的弹性。

步骤：



Step 1

按基本站姿站立，吸气，两手从旁分开，慢慢举到头顶上方，十指相交，转动手腕，手心朝天，伸直肘部。

Step 2

呼气，抬起脚跟，以腰部为支点，将上身躯干朝左倾斜，体会右侧腰部的伸展。吸气，回到中间。





Step 3

呼气，将上身躯干朝右倾斜，体会左侧腰部的伸展。吸气，回到中间。

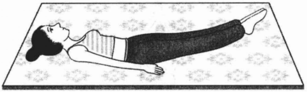
温馨提醒

每侧各做 8～10 次练习后，放下脚跟，呼气，两手放于体侧。尽量让每一个步骤的过程和呼吸的过程配合好，尽可能慢慢完成。身体向两侧弯时，只是腰部以上，上半身在侧弯，保持下半身不动。经常做此练习，有很好的美体瘦身效果。

仰卧式——老师们的“美腹计”

功效：这种练习可以让腹部内外肌肉充分得到活动和锻炼，消除腹部多余脂肪，也可以治疗胰脏疾病以及便秘、胃炎、消化不良、肠功能紊乱等；这个姿势对于背部以及腰部、臀部、髋关节部位疾病有较好的治疗。还可以强化脊髓，活跃内部细胞，刺激整个神经系统。

步骤：



身体平躺在地面上，眼睛平视天花板。两臂垂直，放于身体两侧，手掌贴着地面，两条腿挺直，脚跟、脚趾并拢，正常呼吸；用鼻孔缓慢深呼吸，然后屏息；尽最大努力将两脚趾向前伸直；慢慢向上抬起双腿，抬到离地面 10～12 厘米后，停留 6～8 秒钟。一直保持屏息；开始呼吸，把腿慢慢放回地面。呼气和放腿同时进行，腿放下时，呼气随之完毕。休息 5～6 秒，同时正常呼吸两次，重复练习。

温馨提醒

每日练习不得超过 5 次。尽量让每一个步骤的过程和呼吸的过程配合好，尽可能慢慢完成。背部有伤，不要强求练习双腿抬起，可以先练习单腿抬起的仰卧式。此姿势特别适合办公室工作人员练习。女性常做此练习，有丰乳之功效。

树式——优雅老师的纤臂秘笈

功效：对抗上臂疏松、下垂的皮下组织，重拾柔滑圆润的双臂。消除腿部多余脂肪和小腿静脉曲张，纠正含胸驼背的不良习惯。另外，还可以消除关节的僵硬状态，促进血液循环。

步骤：



两腿并拢站立，抱起右脚踝，使右脚踝贴近左大腿的内侧，左脚用力稳住，在胸口处把拇指交叉合掌，食指相对指向上方，其余手指交叉。一边吸气，一边将双臂缓缓向上举过头顶，放松肩部，挺直脊柱，收紧腹部，伸直两臂。目视远方，调节左腿和右腿的平衡，使下半身稳定。保持4～8次呼吸。一边呼气，一边缓缓放下两手臂及右脚，放松全身。换另一侧重复练习。

温馨提醒

如果腿向上抬起有难度，上体稍微向后倾即可，但要尽可能伸直背部，重心随上举指尖向上提。

伸展式——男教师的阳刚瑜伽

功效：按摩腹腔，促进消化。促进生殖器官的健康，使膀胱、前列腺血流量加大，充满活力。同时，此式还有安心定神的作用，能够缓解压力，舒缓紧张情绪，使人快速恢复精力，充满朝气。

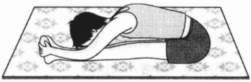
步骤：



Step 1

取坐姿，两腿伸直。吸气，手臂上举，脊椎向上延伸。

Step 2



吐气，上体前弯，双手抓脚，身体贴向腿面，前额触膝。保持呼吸 8 次，每次吐气更加贴近腿。吸气，伸直手臂抬起身体，吐气，手放下。重复练习。

温馨提醒

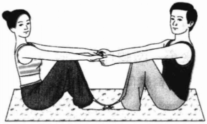
刚开始练习时，胸部和腹部很难完全贴到腿部上，做到自己的最大限度就可以了。如果双手抓不到脚踝，抓住小腿部位也可以。向下俯身时，背部一定要保持平直，不要弓背。

船式——给老师的“情侣瑜伽”

功效：强壮腹部肌肉，改善内脏下垂，修正腰椎的扭曲，使荷尔蒙

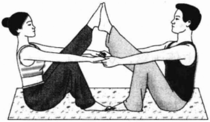
得以正常作用。消除腹部脂肪，有束臀的功效。促进颈部的血液循环，消除肩痛和偏头痛。

步骤：



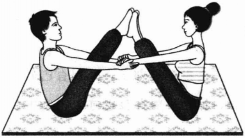
Step 1

保持坐姿，屈膝，收紧腹部，挺直背部，男女彼此双手相握。



Step 2

深深吸气，单腿脚心相对，脚背绷直，慢慢伸直膝盖。



Step 3

深深呼气，再缓缓伸直另一侧，保持均匀的呼吸，还原时仍然单腿依次还原。

温馨提醒

初学者可以微弯膝盖，避免损伤。双人互助，可以大大增强稳定性。

兔子式——缓解压力的“气阀”

功效：经常练习能激活脑细胞，镇静神经，促进新陈代谢，缓解压力，延缓衰老。

步骤：



正坐，两手在身后交叉，缓慢地吸气，伸直背部挺胸，伸直颈部。一边呼气一边以行礼的姿势，上体向前倾倒，缓慢地抬起臀部。一边抬起臀部、一边使头顶着地并承受一定体重，使身体稳定。缓慢地抬起两臂。用自然呼吸来体味刺激。缓慢地放下臀部，一边吸气一边使臀部放在脚跟处，恢复行礼的姿势。放下双臂，两拳头重叠，额头放在上面，放松。

温馨提醒

患有高血压、脑血栓的患者忌做此练习。

老师们走出瑜伽练习的六大误区

瑜伽练习，没有太大的运动量，那么人人都可以练习吗？瑜伽动作那么柔美，是不是只适合女老师练习呢？瑜伽讲究心身合一，是否只能吃素呢？面对种种练习的认识误区，这里做一个归结，以供老师们练习释惑。

误区一：动作柔美，只适合女性练习

瑜伽具有美容、瘦身、排毒、塑形等功效，因此很多男老师觉得瑜伽是女人练的。实际上，瑜伽绝非女人的专利，男人比女人更需要瑜伽。瑜伽在减压、健身方面的功效是广为人知的，现代社会发展迅速，生存环境以及竞争越来越激烈，人们已经饱尝了压力带来的各种疾病，如失眠、脱发、高血压、体重超标、消化不良、脂肪肝等，这些几乎成为了现代老师的常见病，通过早一天练习瑜伽，不仅可以强身健体，提升男人风采，还能释放压力、滋养身心，使得内心更从容与强大，使身体的不良状态转向好的方向发展。

误区二：练完瑜伽就洗澡

有些老师习惯于刚练完瑜伽就马上洗澡，其实这种做法是不科学的。这样不仅会使练习效果大打折扣，还会对身体造成不必要的损伤。练习结束时，人体的每个毛孔都处于舒张状态，如果立即洗澡，忽冷忽热的刺激会伤害身体。因此，一般提倡瑜伽练习者在练习瑜伽前洗个热水澡，尤其是患有关节炎的人，然后休息 15～30 分钟，这样可以增加

人体洁净和轻松的感觉，提高身体的温度，减少肌肉紧张，帮助舒展身体，并打开各个关节。早晨起床后就进行练习的人，练前则不必洗澡。练习放松半小时后可以洗澡。

误区三：跟着光盘在家练习

有许多老师认为，瑜伽动作都很缓慢，而且从初步开始学起，一般不会有什么高难度的动作，所以，只要在家里按照光盘或者书籍展示的图片比葫芦画瓢练习就可以了。这种做法是不可取的，特别是对于初学者更是有害。练瑜伽的正确方法是，首先通过正确途径了解相关的瑜伽知识，掌握正确的呼吸法以及运动中呼吸规律及冥想的应用，关注身心感受，逐渐体验并理解瑜伽，并不仅仅是为了收获体位上的进步。瑜伽初学者如果不了解自己，不知道身体的极限，就会陷入盲目的练习而增加受伤的概率。

误区四：觉得身体僵硬练不了瑜伽

许多老师认为，自己都一把年纪了，身体僵硬了，还练什么瑜伽。认为瑜伽只适合身体柔软的人练习。瑜伽体位法中的多数还是简单易学、循序渐进的，瑜伽讲求适度即可，并不强迫身体做出各种高难度的动作，只要根据身体状况选择适合自己的姿势位置、配合顺畅的呼吸，在自己的极限范围内舒缓地伸展即可。瑜伽可以帮助身体提高各部位的柔韧度和活动范围，恢复身体所有机能的通畅。刚开始接触瑜伽时可能会觉得吃力，但你只要用正确的方法尽力去做，就会100%受益，过一段时间之后你甚至会惊叹于瑜伽带给自己身体的变化。因此可以说，因为练瑜伽，所以我们的身体柔软；而不是因为身体柔软，我们才练习瑜伽。

误区五：练习不出汗效果就不好

运动就要出出汗，排排毒才管用，这是很多人对健身的印象。其

实，瑜伽练习的目的在于发展身体、精神和心灵的和谐，强调用意念来控制和配合动作，强调呼吸方法。它是慢慢地做，伴随放松和意守，配合呼吸控制意念，柔和地按摩内脏，刺激内分泌，放松紧张情绪，提升精神状态。这样，人体由内而外都受到影响，神经系统、内分泌系统、内脏以及肌肉因受之影响而发挥功能。瑜伽练习最好的效果应该是练习后觉得神清气爽，有一种身心合一的良好感觉，如果只是身体的某一部分感觉好，出了一身大汗或者觉得头痛酸胀和过度兴奋，都是一种身体受伤的信号。

误区六：练瑜伽必须吃素

瑜伽从来不强求练习者吃素，但是随着练习你慢慢会发现身心都在向着好的方向发展，喜欢清淡、更健康的饮食方式。瑜伽练习前最好空腹，但是如果有饥饿的感觉，吃上一点水果或者喝上一杯牛奶都无大碍，特别是对于血糖偏低的练习者来说，练习前更是需要补充一点糖分。练完之后最好等 1 小时后再进食。

误区七：人人都适合练瑜伽

瑜伽看起来是一个舒缓运动，这让很多人认为瑜伽是一项老少皆宜的运动。其实这种想法是错误的，有些体位是有禁忌人群的。比如，对于高血压、心脏病人，头朝下倒立和做轮式动作时，容易引起心脑供血不足、缺血而导致休克；有椎间盘突出者，也可能因为弯腰的动作不慎，而引发下肢神经压迫更严重；有些瑜伽的动作必须用手或脚等肢体支撑身体的重量，如果有骨质疏松症容易骨折。由此不难看出，并不是人人都适合练瑜伽的。

健康小礼包：中药足浴养生“养根”

从小到大，人人都有无数难念的经，驰骋商场要念“生意经“，挣钱不一定就存钱；家庭经济要念“理财经”，而赚不了钱不能为富不仁；为人处世的智慧要念“道德经”，其实，除此之外，人人还得念一本健康的“三字经”。

1. 抗衰老——中药足浴助返老还童

在中华几千年的养生文化中，长寿一直是人们养生所追求的终极目标和愿望。为了长生不老，有多少人孜孜以求，遍寻仙方。但是事实证明人是不可能长生不老的，所有的生命都有其最终的寿限。中医文化认为“尽终其天年”就是养生的最高境界。那么多大岁数才能称为“天年”呢?《黄帝内经》说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年。”这说明，早在几千年前，充满智慧的中国人就能按照自然界的运行规律来推演人的一生了。而中药足浴作为中医养生文化的一个重要组成部分，对于我们的延年益寿起到了重要作用。下面介绍一些益寿延年的泡脚疗法，希望人人都能找到长寿之乐。

银杏叶水

【配方】银杏叶 100 克，槐花、菊花各 35 克，丹参 22 克。

【做法】将上药加清水适量，浸泡 20 分钟，煎数沸，取药液与 1500 毫升开水同入脚盆中，趁热熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天 2 次，每次 40 分钟，15 天为 1 疗程。



丹参

【功效】软化血管，降低血脂，延缓衰老。适用于冠状动脉粥样硬化、高血脂、高血压等多种老年病。

五子地黄水

【配方】覆盆子、菟丝子、熟地黄各30克，车前子、五味子各18克，枸杞15克。

【做法】将上药加清水2000毫升，煎至水剩1500毫升时，澄出药液，倒入脚盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每晚临睡前泡洗1次，每次40分钟，20天为1疗程。

【功效】滋补肝肾，改善性功能，延缓衰老。适用于性功能减退及年老体弱等。

黄精水

【配方】黄精100克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，取一杯代茶频服，余下药液与2000毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天1次，每次熏泡40分钟，10天为1疗程。

【功效】推迟衰老，健身延寿。适用于少气无力、行动迟缓、精神倦怠、中气不足的老年人。

首乌菊花水

【配方】制首乌20克，白菊花15克，生地10克，当归、枸杞各5克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，与2000毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天早、晚各1次，每次熏泡40分钟。

【功效】养肝明目，乌发延寿。适用于眼目昏花、头发早白、早衰等症。

2. 促性欲——中药足浴享幸福生活

性欲是男女两性正常的生理活动，和谐的性生活能给人带来心旷神怡的舒适感觉和欢乐，可是“性”福往往没有我们预料的那么好，使得一些男女由于情志抑郁、肝气不舒等原因而导致了性欲低下，那么，有没有一种方法可以促进性欲呢？答案是肯定的。你只要每天晚上抽些时间，从下面选择一个适合自己的泡脚疗方，持之以恒必能享受“性”福。

香附合欢皮水

【配方】香附、合欢皮、苏罗子、路路通各 15 克，广郁金、焦白术、炒乌药、陈皮、炒枳壳各 5 克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与 2000 毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天 1 次，每次熏泡 40 分钟，10 天为 1 疗程。

【功效】适用于情志抑郁、肝气不舒所致的性欲低下症。

急性子葱白水

【配方】急性子、葱白、元胡、麦冬各 10 克，乌药 20 克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与 2000 毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天早、晚各 1 次，每次熏泡 40 分钟，10 天为 1 疗程。

【功效】温中通阳。适用于性欲低下症。

二子红茶水

【配方】韭菜子 50 克，菟丝子 25 克，红茶 3 克。

【做法】将上药加清水 2000 毫升，煎至水剩 1500 毫升时，澄出药液，倒入脚盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每晚临睡前泡洗 1 次，每次 40 分钟，20

天为 1 疗程。



菟丝子

【功效】温肾补阳，促进性欲。适用于性功能减退。

杜仲锁阳水

【配方】杜仲 30 克，锁阳 20 克，桑寄生 15 克，枸杞、桂枝各 10 克。

【做法】将上药加清水适量，浸泡 20 分钟，煎数沸，取药液 1500 毫升开水同入脚盆中，趁热熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天 2 次，每次 40 分钟，15 天为 1 疗程。

【功效】温补肾阳，填充精血。适用于性欲低下症。

当归白芍水

【配方】当归、白芍各 15 克，蜈蚣 2 只，甘草 10 克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与 2000 毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天早、晚各 1 次，每次熏泡 40 分钟，10 天为 1 疗程。

【功效】培补气血，疏肝通络。适用于性欲低下症。

二仙巴戟天水

【配方】仙灵脾 50 克，仙茅、巴戟天各 35 克，精盐 10 克。

【做法】将上药中的前 3 味加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与 2000 毫升开水一起倒入盆中，纳入精盐，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天 1 次，每次熏泡 40 分钟，10 天为 1 疗程。

【功效】温肾补阳，促进性欲。

3. 调抑郁——中药足浴除心灵尘埃

当老师遇到家庭纠纷或升学率、工作压力、婚姻等方面的困难，以及身体不佳、疾病缠身等不愉快的事情，便会感到心气不顺，情绪低落，少言寡欢。长期抑郁是一种亚健康状态的表现，如果不及时纠正，会导致抑郁症及其他身心疾病。亚健康状态的情绪忧郁反应是对某种不愉快事情的反应，如果无缘无故地忧郁，则可能是抑郁症。抑郁症则应在医生指导下进行药物治疗。而对于亚健康状态的抑郁，除了心理调节外，配合足部泡脚，常有事半功倍之效。

石菖蒲女贞子水

【配方】石菖蒲、女贞子、旱莲草、白芍各 13 克，酸枣仁 18 克，白术、川芎、玫瑰花各 9 克。

【做法】将上药加清水适量，浸泡 20 分钟，煎数沸，取药液与 1500 毫升开水同入脚盆中，趁热熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天 2 次，每次 40 分钟，15 天为 1 疗程。

【功效】疏肝解郁。适用于心烦意乱、情绪抑郁等。

青皮柴胡水

【配方】青皮、柴胡各 60 克，枳壳 20 克。



柴胡

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与 2000 毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天 1 次，每次熏泡 40 分钟，10 天为 1 疗程。

【功效】理气通络，疏肝解

郁。适用于情绪抑郁、两胁胀痛等。

二芍柴胡水

【配方】赤芍、白芍、柴胡、生地、茯苓各18克，当归15克，苍术、甘草各10克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，与2000毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天1次，每次熏泡40分钟，10天为1疗程。

【功效】疏肝解郁，健脾和营。适用于心情抑郁、两胁胀痛等。

地榆三皮水

【配方】地榆、五加皮、合欢皮、柴胡各22克，丹皮、元胡各18克，当归、杜仲、远志各9克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，与2000毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天早、晚各1次，每次熏泡40分钟，10天为1疗程。

【功效】疏肝解郁。适用于情绪忧郁、心烦意乱、失眠多梦等症。

三橘水

【配方】橘皮100克，橘核50克，橘络8克。

【做法】将上药加清水适量，浸泡20分钟，煎数沸，取药液与1500毫升开水同入脚盆中，趁热熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天2次，每次40分钟，15天为1疗程。

【功效】理气通络，疏肝解郁。适用于心情忧郁、胸胁胀满等症。

4. 美容颜——中药足浴可成就美丽

天使容貌、魔鬼身材是每个人的向往，尤其是女人。然而事实上，大多数人的肌肤并不是从小就冰清玉洁、白皙可人！许多人的身材也不

是天生就是黄金分割尺寸。试看那些艳光四射的美女明星们有几个是真正天生丽质的？明星们的美丽很大程度上都得益于正确的保养和美容，以及坚持不懈的保养精神！确实，正确的保养方法和适合自己的保养品对于延缓肌肤老化绝对功不可没。也许短时间内你看不出保养与未保养之间的差别，但随着时间三年、五年、十年的过去，你就能亲身感受到保养所带来的美丽奇迹！

下面我们介绍一些取材方便、制作简单、价格低廉、副作用小、疗效好的泡脚疗法，这些泡脚方法在中医学理论的指导下，得到了更进一步的发展，既可美容瘦身，还可保健养生。爱美的女性们，从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧，每天抽出半小时的时间来泡泡脚，真正的青春与美丽都会属于你！

二花川芎水

【配方】桃花、杏花、川芎各35克。


川芎

【做法】将上药加清水适量，浸泡20分钟，煎数沸，取药液与1500毫升开水同入盆中，趁热熏蒸擦洗面部，待温度适宜时泡洗双脚，每天2次，每次40分钟。

【功效】清热凉血，活血润肤。适用于面色无华，皮肤粗糙、干燥，面部色素沉着。

茶叶水

【配方】茶叶适量。

【做法】将上药加清水适量，煎煮30分钟，与2000毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每晚1次，每

次熏泡 40 分钟，可以长期使用。

【功效】护肤美容。尤其适用于皮肤干燥者，长期使用可令皮肤光滑细嫩。

橘皮瓜子水

【配方】橘皮、白瓜子各 45 克，桃花 60 克。

【做法】将上药加清水 2000 毫升，煎至水剩 1500 毫升时，澄出药液取一杯饭后内服，余下药液倒入盆中，先熏蒸面部，待温度适宜时泡洗双脚，每晚临睡前泡洗 1 次，每次 40 分钟，20 天为 1 疗程。

【功效】祛瘀活血，白嫩皮肤。

当归桂圆水

【配方】当归 35 克，桂圆肉 20 克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与 2000 毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸擦洗面部，待温度适宜时泡洗双脚，每天早、晚各 1 次，每次熏泡 40 分钟。

【功效】养血益颜。适用于黑色素沉着、皮肤老化等。

白芍红花水

【配方】白芍、红花、香附、党参、白术、生地、当归各 10 克，北沙参 15 克，茯苓、川芎、广木香各 6 克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，取一杯内服，余下药液与 2000 毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸擦洗面部，待温度适宜时泡洗双脚，每天 3 次，每次熏泡 40 分钟，20 天为 1 疗程。

【功效】养血美容，祛面部雀斑。

当归山楂水

【配方】当归、山楂各 16 克，白藓皮、白蒺藜各 12 克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁后取一杯代茶频饮，余液与 2000 毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸擦洗面部，

待温度适宜时泡洗双脚，每天早、晚各 1 次，每次熏泡 40 分钟，10 天为 1 疗程。

【功效】补血疏肝，散郁祛瘀。适用于面部黄褐斑。尤其适用于产后或服用避孕药而使面部长黄褐斑的妇女。

丝瓜络茯苓水

【配方】丝瓜络、白茯苓、白僵蚕、白菊花各 10 克，珍珠母 20 克，玫瑰花 2 朵（鲜品），红枣 10 枚。

【做法】将上药加清水适量，浸泡 20 分钟，煎数沸，取药液一杯温服，余下药液与 1500 毫升开水同入盆中，趁热熏蒸擦洗面部，待温度适宜时泡洗双脚，每天 2 次，每次 40 分钟，15 天为 1 疗程。

【功效】养肝健脾，润颜消斑。适用于面部蝴蝶斑。

5. 高智商——中药足浴助益智健脑

渴望长寿是我们共同的愿望，而讲求生命质量更是现代人所追求的最终目的。如果你经常头昏脑涨，或者有记忆力减退、反应迟钝等症，就请您和足部按摩手牵手吧！因为足乃六经之根，足与内脏有密切的关系。进行泡脚，可以健脑益智，有良好的保健作用。

黑豆枸杞水

【配方】黑豆 100 克，枸杞 20 克，小红枣 20 枚。

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与 2000 毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天 1 次，每次熏泡 40 分钟，10 天为 1 疗程。

【功效】滋养肝肾，补益心脾。适用于记忆力减退兼见视力下降、神疲乏力等症。

丹参山药水

【配方】丹参、山药各 50 克，

远志、五味子各25克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，与2000毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天早、晚各1次，每次熏泡40分钟，20天为1疗程。

【功效】健脑益智，安神通窍。适用于记忆力减退。

四味首乌水

【配方】制首乌35克，夜交藤、熟地黄各30克，刺五加25克。



【做法】将上药加清水2000毫升，煎至水剩1500毫升时，澄出药液，倒入脚盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每晚临睡前泡洗1次，每次40分钟，20天为1疗程。

【功效】健脑益智，安神通窍。适用于记忆力减退、反应迟钝等症。

枸杞酸枣仁水

【配方】枸杞、酸枣仁各50克。

【做法】将上药加清水2000毫升，煎至水剩1500毫升时，澄出药液，倒入脚盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每晚临睡前泡洗1次，每次40分钟，20天为1疗程。

【功效】健脑明目，补养肝肾。适用于记忆力减退、失眠神疲等症。

二地二子水

【配方】地骨皮25克，熟地黄、五味子、菟丝子、远志各22克，川芎、石菖蒲各16克。

【做法】将上药加清水适量，浸泡20分钟，煎数沸，取药液与1500毫升开水同入脚盆中，趁热熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，

每天 2 次，每次 40 分钟，15 天为 1 疗程。

【功效】健脑益智，安神定志。适用于健忘、心悸、失眠等症。

6. 去紧张——中药足浴防恐过伤肾

恐惧，是一种危险的情绪状态，如果长期处于这样的情志体验之中的话，“恐伤肾”。所以，一个人就会出现肾气不固的情况。也就是说，如果一个人恐惧过度则会消耗肾气，使精气下陷不能上升，气机升降失调。对于女人而言，大多会对性生活出现一种例行公事的敷衍甚至排斥的状态，而对于男性而言，则可能出现遗精或者是阳痿的情况。无论男女在面对这样的状态的时候，必须从恐惧中走出来，否则，长期的自尊心受到伤害，会在精神上出现一种“变性”的情况，女性名副其实地变得“无欲则刚”。而男人则会失去阳刚之气，变得唯唯诺诺。而足部泡脚就可以缓解你的“紧张”气氛，让你平和而柔顺地面对生活。

丹参麦门冬水

【配方】丹参、麦冬各 22 克，远志、元参、全当归、五味子各 13 克，白茯苓 15 克。

【做法】将上药加清水 2000 毫升，煎至水剩 1500 毫升时，澄出药液，倒入脚盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每晚临睡前泡洗 1 次，每次 40 分钟。

【功效】补心安神，滋阴养血。适用于心神不安、多梦易醒等症。

夜交藤龙骨水

【配方】夜交藤 20 克，龙骨、酸枣仁、五味子、石菖蒲各 15 克，百合、合欢皮各 12 克，远志、栀子仁各 8 克，珍珠母、牡蛎各 6 克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与

2000毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天1次，每次熏泡40分钟。

【功效】镇静安眠，清心除烦，养心安神。适用于心神不安、失眠多梦、烦躁心悸等症。

小麦茯苓水

【配方】小麦50克，茯苓15克，知母13克，甘草10克，大枣20枚。



【做法】将上药加清水适量，浸泡20分钟，煎数沸，取药液与1500毫升开水同入脚盆中，趁热熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天2次，每次30分钟。

【功效】养心安神。适用于心神不安、精神恍惚等症。

黄百解大枣水

【配方】黄百解50克，茴心草15克，大枣20克。

【做法】将上药加清水2000毫升，煎至水剩1500毫升时，澄出药液，倒入脚盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每晚临睡前泡洗1次，每次40分钟。

【功效】适用于心慌心跳、失眠患者。

7. 防劳累——中药足浴可消除疲劳

现代人生活节奏加快、就业压力加大，每天忙碌地工作，弄得头晕脑涨、精疲力竭；一些人熬夜加班回家，往沙发上一躺，连饭都懒得吃，什么事都不想干，这就是疲劳的表现。而足部泡脚对躯身体性疲劳、脑力性疲劳、心理（精神）性疲劳均有良好的消除作用。

茯苓黄精水

【配方】茯苓、黄精、玉竹各15克，神曲20克，当归、生地、白芍各10克。

【做法】将上药加清水适量，浸泡20分钟，煎数沸，取药液与1500毫升开水同入脚盆中，趁热熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天2次，每次40分钟。

【功效】补气健脾。适用于倦怠无力、食欲不振等症。

川芎人参叶水

【配方】川芎、人参叶各35克。

【做法】将上药加清水2000毫升，煎至水剩1500毫升时，澄出药液，倒入脚盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每晚临睡前泡洗1次，每次40分钟。

【功效】活血益气。适用于各种疲劳症。

玉竹二黄水

【配方】玉竹、黄芪、黄精、枇杷子、党参各16克，白术13克，红花12克。



玉竹

【做法】将上药加清水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，与2000毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天早、晚各1次，每次熏泡40分钟。

【功效】补气健脾，和血益肾。适用于四肢乏力、精神疲惫等症。

刺五加水

【配方】刺五加50克。

【做法】将上药加清水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，取一半药液代茶频饮，余下药液与2000

毫升开水一起倒入盆中，先熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每天 1 次，每次熏泡 40 分钟。

【功效】安心神，抗疲劳。

松叶酒水

【配方】松叶 100 克，竹叶 50 克，蜂蜜 60 克，白酒 1000 毫升。

【做法】将松叶、竹叶洗净，切碎晾干，与蜂蜜同入白酒中，搅拌均匀，加盖密封浸泡 30 天即可。每日取 20 毫升内服、另取 50 毫升倒入盆中，冲入开水 700 毫升，趁热熏蒸，待温度适宜时泡洗双脚，每日 1 次，每次 30 分钟。

【功效】消除疲劳，提神醒脑。

第六章

健体养颜——内外兼修更受学生欢迎

论及新世纪教师之形象，除了工作中体现出来的敬业爱岗、富有爱心、有奉献精神等等之外，还有淡妆中的端庄、举手投足间的优雅等等气质描述，但这些都应基于一个前提，即老师的健康。如何才能让老师更受学生欢迎，在淡妆之外，采用按摩的方式让老师由内及表透出美丽，远离亚健康是上上之选。

按摩方向正确，补泻才有正道

按摩成为了不用药的绿色保健法，无病能强身，有病可以治病，但这并不意味着反正没有“吃到肚子里去”，就可以随便按揉，作为养生的一种方式，按摩有其内在的要求，方向与补泻之道就必须要心中有数。

1. 按摩方向

一般认为应从远心端向近心端按摩，以促使静脉血液和淋巴液的向心回流，有利于代谢产物及其有害物质及时排出体外；消化道的按摩应按照其生理运行方向进行，有利于食物的消化和吸收，也利于废物的排出。定点按压，到位后可向上、下滑动或向左右旋转，有利于寻找敏感点。重点固定按摩一个主要反射区时间不宜过长，一般不超过 5 分钟，但应间歇性的进行按压。

另外，按摩时应尽可能采取“向心方向”，即静脉血向心脏回流的方向，以便促进血液和淋巴结的回流。

2. 关于补泻

根据中医学“虚则补之，实则泻之；不虚不实，平补平泻”的原则，选用不同的手法。在足部同一个反射区或穴位实施不同的手法，产生的效果大不一样。例如：按摩失眠穴和腹腔神经丛，运用轻揉、缓慢而有节奏的手法，能产生镇静安神的作用。相反，运用重而急促、快节奏的手法，可产生兴奋、提神的作用。

具体补泻手法的选择可以从以下几个方面做起：

(1) 按手法方向：顺时针为补，逆时针为泻。

(2) 按节奏快慢，缓慢为补，急速为泻。

(3) 按手法轻重：轻者为补，重者为泻。

(4) 按经络走行：顺经络为补，逆经络为泻。

(5) 按血流方向：向心为补，离心为泻。

3. 手足相对论

如果反射区的局部因外伤、骨折、扭伤、炎症、疮疖等，不能直接按摩时，可按另一只脚的相应部位及同侧足的相对部位亦能取得明显效果。

消浮肿，按揉陷谷穴消除下肢浮肿

打铃了，上课了，老师一站就是近一个小时，有时候还连着赶课，一天下来，脚都站肿了，别说要美，痛都快顾不过来了，这个时候怎么办？按揉陷谷穴。



具体方法：采用平卧位或下肢略为抬高的体位，然后从足背开始，沿小腿向大腿方向推拿，力度要轻柔，手法以按、压、推、摩、轻捏交替混合使用。对颜面浮肿、水肿、足背肿痛都有很好的疗效。

一般来说，对下肢经过一番推揉，再对陷谷穴按压 10 分钟后，就

可以消除下肢浮肿。如果第二天下肢浮肿又发生了，可采用本法继续治疗，直至彻底消除浮肿为止。

手脚冰凉，按揉涌泉穴缓解“畏寒”

有些人大夏天还手脚冰凉，怎么会这样？中医认为，怕冷是由于体内阳气虚弱所致，治疗手脚冰凉，主要在于疏通经络、活血化淤、改善血液循环和新陈代谢。如果经常按摩足部的涌泉穴，能取得较好地疗效。



具体方法：用手掌快速揉搓，直到有热感为佳，每天早晚揉搓涌泉穴 100 下接着揉搓各脚趾 100 下。

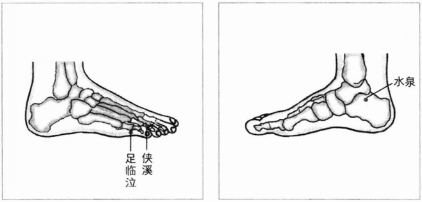
中医学认为，人体诸多经脉都汇集于足底，与全身各脏腑、组织、器官都有密切关系。尤其是刺激涌泉穴，有益于补肾壮阳、强筋壮骨。坚持揉搓此穴会促使手脚冰凉症状减轻。还可加按手心部的劳宫穴、大腿根里侧的气冲穴、腰部的肾俞穴，效果更好。

近视，按压侠溪等穴眼睛“不疲劳”

近视是临床常见眼病，因为职业原因教师患近视的人比较多。中医

学古称为“能近怯远症”，主要由于先天禀赋不足，肝血虚、肾精亏，不能贯注于目而导致光华不能。近视症状表现常为远处的物体、字迹辨认困难，亦会出现眼胀、头痛、视力疲劳等。早期采用足按摩法和中药泡脚治疗，常可获效。

近视按摩请选择足临泣、侠溪、水泉等穴位。



具体方法：掐按侠溪穴 30～50 次，力度以疼痛为宜；按揉足临泣、水泉穴位各 50～100 次。

此外，看书时保持距离，端正坐姿，时间不要太长；切勿在卧床、走路或乘车时看书；坚持做眼保健操，每天上下、左右转动眼球各 10～20 次。

白发，按压涌泉穴等防“未老先衰”

在中年人和青年人之中，常有头发早白的现象，老师更为普遍。甚至，一看白发，就觉得不是老师或搞科研的人，就是老中医。尽管这种

印象不完全正确，但也反映了老师多白发的现实。

白发可分为先天性白发、后天性白发两种。先天性白发可见于白化病及某些遗传性综合征；先天性白发常有家族遗传病史。后天性白发可表现为局限性斑状白发，或可以为白发夹杂于正常黑发之中，亦可以全部黑发变白。中医学认为，白发的主要病因是精血亏虚，情志失调，气机紊乱，肝旺血燥所致。足部按摩有一定的疗效。

调理白发，可以选择按摩涌泉、足三里、阳陵泉等穴位。





具体方法：掌根擦涌泉穴 100 次，力度稍重，以有气感为佳；单指扣拳，点揉足三里、阳陵泉各 50～100 次，力度以胀痛为宜。

此外，还需要在日常生活中调整心情，精神愉快；调整饮食结构，补充营养。

皮肤粗糙，按临泣等穴“容光焕发”

随着年龄的增大，皮脂分泌功能减弱，很多人开始出现皮肤粗

糙、无光泽、无弹性等症状。这种症状虽然不是严重的疾病，但显然会妨碍容貌的美丽。皮肤粗糙的原因除了自身分泌功能的减弱外，还有两个主要原因：一是太阳的紫外线造成皮下血行障碍，无法顺利的输通营养、排除废物。二是睡眠不足、压力过重，引起荷尔蒙失去平衡、肝脏机能不活泼而引起的。足部按摩对皮肤粗糙有很显著的疗效。

按摩的时候，选取足临泣、足窍阴、涌泉三穴。







具体方法：按揉临泣穴 100～150 次，力度以胀痛为宜；掐按足窍阴 100 次，力度适中；掌根擦涌泉穴 100～150 次，力度稍重。

消除抬头纹，头部按摩还你不老容颜

一般来说，面部最先出现的是抬头纹，但皱纹也有真性、假性之分。在假性皱纹未形成真性皱纹之前，我们应采用按摩方法来预防和延缓皱纹的出现。针对额部皱纹提早出现，我们要经常注意面部保养，通过按摩来延缓衰老，刺激面部相对应穴位使面部肌肉恢复弹力和弹性，减少抬头纹提早出现。下面介绍消除抬头纹的头部按摩法：

（1）两手拇指从眉间向上作抹法。

（2）双手食、中指自鼻梁沿眉头向上达额头两侧作螺旋式按摩数次。

（3）用双侧小鱼际自额头中央揉至鬓角处 3 遍。然后从下向上推至发际 3 遍。

（4）两手五指并拢或用整个手掌自额头部正中线分别向两侧分推，反复 5～10 遍。

（5）用手指按住眼眉上缘的皮肤，并向上移动手指，同时尽可能不让眉毛上移，使额头皮肤绷紧，默数至 6，随即放松，共做 3 遍。

（6）双手中指、环指并拢，由眉头开始在整个额部，向左右两侧打圈至两侧太阳穴，点按太阳穴半分钟。

防治皱纹，要从根本上进行。首先必须改善健康状况，如患有慢性病，内脏功能不良，整天病容满面的，无论对皮肤进行怎样的保养也不会奏效。其次应当注意营养，要摄入足够的蛋白质和维生素 A 类食品。可多吃些动物肝脏、牛奶、鸡蛋及胡萝卜、豆腐等。此外，含有维生素 B 和维生素 E 的食品，如蜂蜜、麦片、豆芽、啤酒等，对消除皮肤的皱纹也有一定作用。此外，还要善于调节自己的情绪，医学证明，情绪的

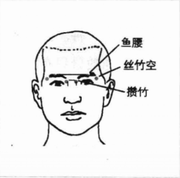
波动会引起神经失调，进而引起脏腑功能活动衰退，导致皮肤粗糙、起皱，产生雀斑、痤疮等。

值得注意的是，充足的睡眠是皮肤美容的秘诀之一。睡眠不足的人容易出现黑眼圈和鱼尾纹，使皮肤过早衰老。在保证每晚有 7～8 小时连续睡眠外，要做到晚上 11 点到深夜 1 点的一段时间完全处在熟睡的状态。26 岁以上的教师，如果不充分掌握睡眠的黄金时间，迟睡迟起，就会过早地出现面部的小皱纹，造成皮肤的衰老。

眉间皱纹，眉开眼笑美丽不打折扣

“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，醒来惊觉不是梦，眉间皱纹又一重，老之将至矣！”这首诗形象的写出眉间纹是衰老的象征，而衰老是让每个爱美的人心存恐惧的事情。诚然你可以去整形医院花费大量的时间与金钱，抹掉眉间皱纹，同时你要承担手术失败的风险；你也可以学会下面这套消除眉间皱纹操，就可以轻松将眉间纹赶走。

（1）按摩、舒缓眉部穴位



攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴是聚集在眉部的三大穴位。攒竹穴位于眉头之间稍浅的凹陷处，鱼腰穴在眉中心凹陷处，眉尾部分稍稍凹陷的部位就是丝竹空穴。按摩这些穴位，能够通过促进血液循环来达到缓解眉间纹的效果。按摩方法是用中指和无名指的指腹按住眉两边的相应穴位，

再一起向内侧推揉，一边按，一边揉，做小圆圈运动，默数到 10，放松，再按摩，重复 5 次。

(2) 牵拉、平展眉间肌

用两只手根部压紧每一边的太阳穴，将手指并拢放在前额上面，平稳地压住，此时可试着先将前额向上面的发际牵拉，然后再向两眼部位牵拉。每一部位可保持 10 秒钟，反复进行 5 次。接着再用一只手按压住一边的太阳穴，另一只手绕过头部，用中指同样放在该太阳穴的位置，两手用力将眉间的肌肉向两边太阳穴伸展，力图把眉间纹压平展，反复进行 5 次即可。

值得注意的是，以上这两个动作主要针对眼眶周围的肌肉，运动时要目不斜视，否则容易诱发鱼尾纹。

颈部皱纹，头部按摩助你“颈”致肌肤

一位美国电影明星说过的话：“颈部是我认为最性感，而且需要照顾的部位，因为即使我的脸很年轻，颈部却可以轻易地泄露我的年龄秘密。”其实颈部皱纹不但最容易出卖年龄秘密，而且还是在所有皱纹中最难消除的一种。虽然颈部肌肤十分细薄而脆弱，颈部前面皮肤的皮脂腺和汗腺的数量只有面部的 1/3，皮脂分泌较少，难以保持水分，更容易干燥，所以很容易产生皱纹，而成为人体的“多事之处”，但是按摩头部穴位一样可以让你头疼的颈部皱纹悄悄逃走！

(1) 直立或端坐，将脸缓慢地转向左肩，再缓慢地转向中间，并转向右肩，如此往复转头，每转一次，约用 6 秒，重复 3 次。

(2) 用拇指、食指、中指由后向前轻捻颈部皮肤，再加以前后推动数次，每次向一个方向推。

(3) 用食指、中指、无名指在后颈部自上而下推按，反复数次。在前颈部由下而上推按，反复数次。

(4) 颈部伸展运动，前屈后伸，头部向前时接近前胸。

美丽无“双”，按摩消除双下巴



“双下巴”是人们的俗称，医学上称为下颌脂肪袋。多见于中老年人，尤其是中年女性更多见。它是由于下颌脂肪组织堆积过多，加之上了年纪皮肤老化而松弛，并因重力的作用而下垂，从外观上看下颌似有双下巴，看颈部臃肿短粗，失去人固有的线条美、曲线美。要怎么样消除双下巴，让美丽无“双”呢？



(1) 闭齿、抬头，两手食指和中指从下巴尖部开始，向两边做圆形按揉，直至耳后部，然后再按揉回到下巴尖部，来回操作为1次，共做5次。

(2) 闭齿、抬头，用一手的拇指和食、中两指揉捏下巴的肥大部分，同时转动下巴和颈部，共揉捏10次。

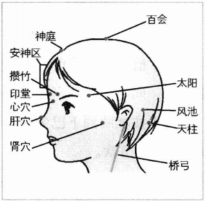
(3) 闭齿、抬头，两手大鱼际置于同侧颊车穴，同时向耳后方向按压10次。

(4) 一手大鱼际置于下巴的肥大部分，向上推按10次。

青春痘，头部按摩替你去战“痘”

青春痘“学名”痤疮，因好发于青少年，故名青春痘，但它并不是青少年的专利，30岁以上、甚至40岁以上发病的也非常常见。专家介绍，如果青春痘的处理方法不当，会引起更厉害的发炎、囊肿，留下更多的疤痕。因为青春痘的主要危害是有碍观瞻，是美丽的天敌，在日益讲究外在美的今天，满脸难看的痘痘很可能影响学习、就业、婚姻和家庭幸福，因此，很有必要除之而后快！建议各种“痘痘一族”可以试验头部按摩，包你脸上的青春痘都吓的逃之夭夭。

(1) 按揉太阳穴、首面穴，揉心穴、肝穴、肾穴、血管舒缩区、生殖区各30～50次，力度以产生胀痛感为宜。





(2) 用拇指按揉百会、风池、风府、印堂、四神聪各50次，力度

适中。

(3) 用双手拇指桡侧缘交替推印堂穴至神庭 30～50 次。

(4) 分推攒竹，经阳白至两侧太阳穴 30 次。

(5) 向下直推桥弓，先左后右，每侧 10～20 次。

(6) 用拇指桡侧缘直推足运感区、安宁区、安神区各 50～100 次。

(7) 指揉子宫穴、皮质下穴各 3 分钟，频率每分钟 75 次，力度适中。

(8) 棒揉内分泌、肝、肺、脾等穴各 3 分钟，频率每分钟 150 次，力度以柔和为主。

(9) 指揉面颊区 3 分钟，频率每分钟 60 次，力度适中。

当然在生活上，痘痘一族也要格外注意，要保持面部清洁；多吃清淡食品，少食油脂、糖类、辛辣食品；克服急躁情绪，保持心情舒畅等都可以很好的预防青春痘的发生。

面部色斑，祛除色斑让你"有面子"

面部色斑一般都是是因人体内气血运行不好造成的，可以通过不同按摩手法，非固定穴位，仅在出现斑块的皮面上进行按摩，就可以达到色斑局部活血散淤，使此处表皮与真皮间积聚的黑色素松动，向外扩散。在黑色素转移的同时，能加快美白剂的淡化作用以及组织的代谢。

(1) 将拇指伸直，其余四指握起，用拇指端点压斑面中心，按压方向要垂直，用力由轻到重，稳而持续，使刺激充分透达表皮与真皮之间，忌突然发力及发力后摇动。按压点由中心向外做周围扩展，达到斑的边缘。

（2）用拇指肚在斑点位置上，画圆圈转动，用力轻柔缓和，每分钟50～60圈次，动作协调有节奏，作用部位为表皮与真皮之间，在每一个前按点位置上做半分钟左右时间，目的是让按压后的色素在小范围松动。

（3）用拇指侧部和食指端部，在斑点的部位，由内向外做直线移，压力应均衡，抹动速度宜缓慢，操作时用力要轻而不浮，重而不滞，动作要协调，将揉松动的黑色素向四周扩散。

（4）用两手掌心对擦，产生热量，将掌面放在整个斑面上，做环行而有节奏的摩动，顺、逆时针均可，频率约每分钟50～60次，将已局部扩散的色素向更广泛的范围扩散，有利于快速吸收。

健康小礼包：教你在家自制天然面膜

爱美之心，人皆有之。不论男女，抑或老少，尤其是女性，她们普遍对美有着执着的追求与热烈的向往。在面对诸如身材、容颜、语言、心灵等诸多美的追求中，容颜美始终占据着举足轻重的位置。

1. 自制面膜的工具准备

自制面膜是一件很有乐趣的事，当然也是一件很专业的事。对于工具的选择，不能有半点马虎。选择一套专业的面膜工具，会让你制作面膜时更轻松，更便捷。



❶ 研　钵

用于研磨、捣碎软性的材料。研钵可使材料更细腻，材料越细肌肤越容易吸收其中的营养成分。



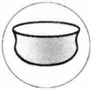
❷ 量　杯

用于估量出各种面膜材料的比例和分量，可以用玻璃杯代替。



❸ 汤　匙

用来舀取液体或固体面膜材料，还可以用来搅拌混合后的面膜材料，使其快速溶解或混合均匀。



❹ 面膜碗

主要用于调面膜时，盛装面膜材料。建议选用优质塑料材质，手感柔软，富有弹性，使用方便，大小适中的面膜碗。



❺ 面膜刷

可用来将糊状面膜均匀涂刷在脸上。



❻ 面膜纸

面膜如果是液体，除直接涂抹，还可以将面膜纸浸泡其中片刻，然后覆盖在脸上，待一段时间后将面膜纸揭去即可。超市或美容用品专卖店有售。



❼ 化妆棉

用于蘸取一些水状面膜涂抹在皮肤上，这样可以不必用面膜纸，还可以方便配合手法。



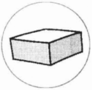
❽ 棉毛巾

棉毛巾也是自制面膜不可少的工具。它可用于涂抹面膜之前对面部进行热敷，促进皮肤对面膜营养的吸收。棉毛巾建议选择厚而柔软型的。



❾ 榨汁机

果蔬汁液是制作面膜的常用材料，榨汁机可以帮上忙，也可以用汤匙在碗中压榨果蔬材料，再用纱布滤出汁液。



❿ 海绵

用于清除残余面膜，同时去除角质，保持面部清洁。



⓫ 纱布

纱布可以用来过滤，纱布的孔隙较小，能够过滤出较纯的面膜汁液。另外，纱布可以用来蘸取面膜汁涂抹在脸部进行保养，具有温润与清洁的作用。

2. 自制面膜前的肤质自测

不管你是想给肌肤补水，还是想美白，或者祛斑，在你兴冲冲地要把面膜敷在脸上的时候，最好先搞清楚，自己的肌肤更需要哪种面膜！所以，在这时你就一定要先搞清楚自己的肤质类型，然后再根据自己的肤质，为自己选择最适合的面膜，这样才能事半功倍。

根据皮脂腺分泌油脂的多少，肌肤可分为中性、油性、干性、混合性以及敏感性皮肤，现在，请参照下列各项，来判断一下自己的肤质吧！

（1）**中性皮肤**

特征：这类肌肤，在清洁面部 6～8 小时后脸部会出油；毛孔细小，光滑细嫩，柔软且富有弹性，只是天气转冷时会偏干，夏天则会出现少许油光，比较耐晒，对外界刺激不敏感；皱纹较晚出现，很少有痘痘。

测试：中性皮肤看起来粉嫩有光泽又富有弹性，肌肤的水分及皮脂分泌均衡。毛孔大小适中，纹路细致，没有任何的斑点、暗疮及油脂分

泌不均等烦恼，每天都能展现白里透红的肌肤，是最令人称羡的肤质。此类皮肤用指尖感知肤质时，指尖触摸柔软平滑有弹性，肌肤平日看起来不泛油光，毛孔细小，上妆容易且不易脱妆。


自测肤质

护养：清晨以滋润保湿的洁面乳为主。建议晚上使用油脂性洁面乳加强清洗。并且每星期做 1 次去角质，每隔 4～5 天敷 1 次面膜，外出的时候还是要注重防晒，空调房里也要注重保湿，以免皮脂腺油脂分泌不平衡！

中性皮肤如果处理不当就很容易因缺乏水分而转为干性肤质，所以应该使用锁水保湿效果好的护肤品，中性肌肤建议多选用补水面膜、美白面膜，少用深层清洁面膜，少用含刺激性成分的面膜，以防止肤质变干。

（2）油性皮肤

特征：油性皮肤皮脂分泌旺盛、肤色偏深、毛孔粗大，很容易粘附灰尘和污物，引起皮肤的感染与痤疮等。但是这类皮肤对物理性、化学性及光线等因素刺激的耐受性强，不容易产生过敏反应，不容易老化，起皱纹较晚。

测试：油性皮肤毛孔粗大，外表上看起来脸会反光。肌肤的纹理比较粗糙，皮脂腺分泌过于旺盛，很容易有粉刺、青春痘或是暗疮等困扰。此类皮肤用指尖感知肤质时，指尖触摸感觉粗糙、不平滑，平日里毛孔粗大，易长粉刺痘痘，易于上妆但会被面部的油分溶掉。

护养：平均 7 天做 1 次去角质；13 天可敷 1 次面膜。建议每天洗脸 2 次。加强水分和油脂调理，白昼应该注重防晒。此外，最好用防晒系

数为 15 左右的隔离霜，以免堵塞毛孔。

这种皮肤不宜过多使用化妆品，特别是油性化妆品不宜用，以免加重皮肤的油腻和毛孔的阻塞，最好选用含水分较多的雪花膏等；注意饮食结构，少吃高脂肪、高激素、高糖类食物，多吃蔬菜、水果、高纤维食物。多饮水，保持排泄通畅；洗脸时要用温水洗脸，然后用冷水再抹一下脸，使面部血管收缩，然后再拍以收敛性化妆水，抑制油脂的分泌。不可用碱性肥皂。

油性肌肤可选深层清洁面膜、补水面膜、控油面膜。干燥季节，皮肤如果又油又干，可以在 1 周内选 1 天做控油、补水面膜，隔 1 周做深层清洁、补水面膜。

（3）干性皮肤

特征：干性皮肤，就是缺少水分或者说脱水皮肤。这种皮肤缺乏柔软和滑润感。而且非常脆弱，易受刺激。如长时间得不到正确的保养，非常容易产生皱纹。

测试：干性皮肤肤质较薄，毛孔小。皮下微血管明显，表皮的油脂分泌缺乏，自我水分平衡失调，所以肌肤容易变得粗糙而产生小细纹，尤其是洗完脸之后，会有严重的紧绷感。冬季肌肤易有干燥脱皮的现象，或是使用不合适的颐养品容易有紧绷和刺痛感。此类皮肤用指尖感知肤质时，指尖触摸平滑但有轻微脱皮现象，肌肤纹理深，有细纹，毛孔小，不易上妆，化妆后肌肤纹和干屑更加明显。

护养：平均每 2～3 个星期做 1 次去角质。每天使用温和的无皂碱洗面奶清洁。并且使用油脂性乳液滋润肌肤锁住水分，可防止眼部及两颊的细纹产生，随身携带喷雾式保湿美容液，适时补充肌肤水分；尽可能 2 天敷 1 次面膜调理脸部肌肤，以减缓水分流失。

干性肌肤水分容易流失，日霜、晚霜未必能深层滋润，所以每周要最少做一次保湿面膜滋养肌肤。在秋冬干燥的季节，应选用油

脂含量高的护肤霜，防止皮肤干燥脱屑，延缓皮肤的衰老。还要定期做面部按摩，以提高肌肤温度，促进血液循环，改善皮肤的生理功能。

（4）**混合性皮肤**

特征：混合性皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤混合的特征，多表现为在面部T区（前额区、鼻子、下颌）为油性状态，而眼周、面颊呈干性状态或中性状态，是较难护理的一种皮肤类型。

测试：混合皮肤T字部位（额头、鼻梁、下巴）总是泛着油光，混合性肌肤则是融合了干性肌肤及油性肌肤的特质。所以，此种肌肤的状况比较不稳定，有时干燥；有时油脂分泌旺盛，也比较容易有粉刺、痘痘及斑点的现象！此类皮肤用指尖感知肤质时，指尖触摸时粗糙，两颊平滑，平日看起来T区毛孔粗大，而两颊较干燥。

护养：晚上则是使用针对T字部位的洁面乳清洗。每天使用混合性肤质专用的洗面奶清洁脸部。并且平均每7天做1次去角质，清除毛孔阻塞物，最好每2～3天敷1次面膜，加强脸部的颐养。

混合性皮肤的日常护理以控制T形区过多的油脂为主，而干燥部位则要滋润，所以护理要分开，选用性质较温和洁面用品，定期深层清洁T形部位，T区要用清爽的面膜；干燥部分则以一般化妆水滋润，要特别注意干燥部位的保养，如眼角等部位要加强护理，防止出现皱纹。干燥部位建议用补水、滋养面膜。

3. 美白面膜自制

绿茶蛋黄面粉面膜

【原料】绿茶粉1小匙，鸡蛋1个，面粉1大匙，纯净水少许。

【做法】鸡蛋打开，取蛋黄。在面粉中加入蛋黄搅拌后，再加

入绿茶粉，以少许纯净水混合。洗脸后，将调和的面膜敷于面部或颈部 20～30 分钟，再用温水或冷水洗净，每周使用 1～2 次。

【功效】清洁美白、补水控油、淡化色斑。很适合干性、中性肤质的人使用。

红酒蜂蜜面膜

【原料】红酒 2 匙，蜂蜜 1 匙，珍珠粉适量。



【做法】将蜂蜜、珍珠粉调匀；倒入红酒，并搅拌均匀。洁面后，用热毛巾敷脸，然后将面膜均匀地涂在面部，敷上面膜纸。10～20 分钟后用清水洗净，每周 1～2 次。

【功效】增强肌肤抗氧化能力，使肌肤白嫩细腻，兼具淡化色斑的功效。此面膜很适合中性、油性及混合性肌肤的人使用。敏感性肌肤者慎用。

金银花土豆面膜

【原料】土豆 50 克，金银花 10 克，橘子 30 克。

【做法】土豆去皮切块，与去皮的橘子和适量金银花同倒入榨汁机中搅拌成糊状即可。清洁脸部后，先用热毛巾敷脸约 5 分钟；将调和的面膜敷于整个面部，避开眼部、眉毛、唇部；静敷约 15 分钟后，以清水彻底洗净脸部，并进行肌肤的日常护理即可。每周使用 1～2 次。

【功效】美白嫩肤，促进皮肤新陈代谢。此面膜很适合混合性肌肤的人使用，但对酒精过敏的人不建议使用。

4. 过敏面膜自制

黑芝麻芦荟面膜

【原料】原液 50 毫升，黑芝麻 10 克，蜂蜜 10 克。

【做法】黑芝麻研磨成粉末；芦荟原液、蜂蜜搅拌均匀即可。用面膜纸浸在做成的面膜中，然后覆盖于整个面部，让其停留在脸上 20～25 分钟，做完后用温水洗净，每周使用 1～2 次。

【功效】修复过敏皮肤。此面膜很适合干性、敏感性肌肤的人使用。

甘草米汤面膜

【原料】甘草粉 1 匙，大米 50 克。

【做法】先用水浸泡大米 10 分钟；将浸泡大米的软水取出约 100 毫升，然后用平锅加热煮沸，当锅中水浓缩变稠时，关火冷却；将甘草粉、米汤放在面膜碗中，搅拌均匀。将做好的面膜敷盖于整个面部，让其停留在脸上约 10～15 分钟，做完后用温水洗净。

【功效】滋养保湿，有效改善皮肤干燥、粗糙和暗哑。此面膜很适合干性、敏感性肌肤的人使用。

鱼腥草黄瓜面膜

【原料】鱼腥草、防风各 15 克，黄瓜 100 克，清水适量。

【做法】用适量清水浸泡鱼腥草和防风，约 30 分钟；将浸泡过的鱼腥草和防风放入锅里，煎取一碗药液，然后用纱布过滤出药汁；将黄瓜洗净，切块，榨汁，与等量药汁混合即可。将面膜纸浸透药后敷于面部，15 分钟后揭下洗脸。每周使用 1～2 次。

【功效】清凉镇静，保湿抗敏，消除脸部红肿不适。此面膜很适合干性、敏感性肌肤的人使用。

5. 淡斑面膜自制

白醋淡斑面膜

【原料】白醋4匙，面粉2匙。

【做法】将白醋和面粉混合，加适量水搅拌成糊状。敷面之前，先把脸洗净。然后将做好的面膜敷盖于整个面部，让其停留在脸上约20分钟，做完后用温水洗净，每周使用1～2次。

【功效】淡斑消炎，有效对抗肌肤老化。此面膜很适合中性、油性及混合性肌肤的人使用。

荔枝蛋清面膜

【原料】荔枝50克，黄瓜1根，鸡蛋清1个，天然维生素E油适量。

【做法】荔枝、黄瓜去皮榨汁；在荔枝、黄瓜汁中加入鸡蛋清与适量天然维生素E油混合调匀。洗脸后，将调和的面膜均匀地敷在面部，15分钟后用温水洗净。

【功效】淡化色斑、黄褐斑。此面膜适宜于中性、油性及混合性肤质的人使用，敏感性肌肤慎用。

茄皮蜂蜜面膜

【原料】鲜茄子1个，蜂蜜适量。



【做法】用自来水冲洗茄子；将新鲜的茄子皮切成一条一条的，放入面膜碗中。用茄子皮里一面，也就是白的那一面擦拭脸部皮肤有色斑的部位，擦时动作要轻柔。20分钟后，用清水把脸洗干净；取蜂蜜置掌心按摩即可。

【功效】淡化皮肤斑点。此面膜适宜于中性、干性肤质的人使用，敏感性肌肤慎用。

6. 祛痘面膜自制

黄花菜蜂蜜面膜

【原料】干黄花菜 20 克，蜂蜜 1 匙。

【做法】将黄花菜用研钵捣成细末；加入蜂蜜，调成糊状。每天清晨洗脸后，用此面膜涂脸，20 分钟后用清水洗去。

【功效】消炎杀菌，祛痘祛痕。此面膜适宜于中性、油性及混合性肤质的人使用。

白萝卜姜片面膜

【原料】白萝卜 5～8 片，生姜 4 片。



白萝卜姜片面膜

【做法】将白萝卜、生姜分别切成薄片；将白萝卜、生姜分别放进面膜碗中，分开放备用，不要将白萝卜沾上生姜的汁液，影响层次感。彻底清洗面部；擦干脸上的水分，取一片白萝卜，顺着一个方向在脸上涂抹，直到涂在面部的汁液干了为止；取生姜一片，顺着同一方向涂抹面部，特别是有痘痕的地方，直至涂完面部汁干为止。

【功效】润肤又去痕（痘痕）。此面膜适宜于中性、油性及混合性肤质的人使用，敏感性肌肤慎用。

益母草黄瓜面膜

【原料】益母草 15 克，黄瓜半根，蜂蜜 1 匙。

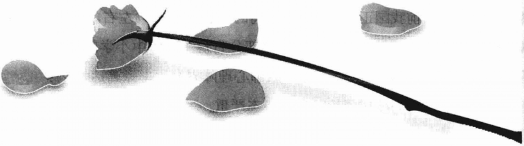
【做法】将益母草碾为细末；黄瓜洗净，切块、榨汁；将上述材料混合，调入蜂蜜，搅拌成糊状。洁面后，先用热毛巾敷脸，再将面膜均匀地涂在脸上，待面膜干燥后洗去，每周 1～2 次。

【功效】祛除痘痘及暗疮。此面膜适宜于中性、油性及混合性肤质的人使用。

第七章

心理保健——百年树人，教书育人别着急上火

学生超员，教学任务繁重，评价机制单一……教师本身的心理负荷以及相伴的心理问题该如何解决？强烈的责任感驱使很多老师在“默默地”担当，学生一批又一批，新问题层出不穷，如何才能在如蛛网般的冲突与矛盾中得以“心安”，一个关键是：安人先正己。老师：十年树木，百年树人，千万别着急。



号脉健康，学生小问题老师为何大惩罚

近些年来，校园不时发生了难以令人置信的问题：仅仅因为学生一点点轻微的过失，就遭受罚“吃苍蝇”，强迫学生互打耳光，甚或强迫学生当众喝尿者，用刀子割学生手……对此，人们更多的是指责为人师表的老师，是的，“问题学生”不是问题，那么问题出在哪里呢？单纯的指责并没有用。寻根究底，不仅不是对老师的偏袒，相反，是要找到问题的根源所在，因为：

2001年7月13日，陕西一名年仅25岁的女教师因严重心理障碍，撇下还不到一岁的儿子服毒自杀——她在遗书中写道：“这学期，我不知怎么了，干事没有头绪，遇事急躁，没有教好学生，心里很难受，感到自己实在误学生，想起这些不如死了算了，因为我始终记得一句话：误人子弟，杀人父兄。”

2001年5月7日，江苏某市区一名30岁的男教师因解答不出学生的提问，竟然自杀。

看上去是鸡毛蒜皮的“小事”为何受过高等教育的知识分子竟然如此“绝情”，如此看轻自己生命？据专家分析，近几年来，中小学教师已成为心理障碍的高发人群。以上两个走极端的例子，并非个别现象。据调查表明，目前我国正常人群心理障碍的发病率在20%左右。然而，据国家中小学生心理健康教育课题组对部分省份168所中小学的2292名教师进行核测的结果表明，中小学教师心理障碍发生率竟高达48%！经核测表明，69%的被核测教师自卑心态严重，另外，嫉妒情绪明显、

焦虑水平高也是较为突出的问题。

引起老师心理障碍的原因很多，比如，教育体制改革压力，为人师表下个人被神圣感化对自身情感的抑制，以及社会转型下收入落差加大的压力，等等，造成大众一方面觉得老师的奉献是情理之中，另一方面又认为重义轻利是他们的本色，造成了老师更多于普通人的情感被压抑，也造成了一些教师的孤独、无助、贫困、焦虑、抑郁、自卑乃至绝望不良心理油然而生。

老师的问题怎么解决呢？需要双管齐下。一方面教育管理者要主动为教师排忧解难，努力为教师营造和谐的内在环境。另一方面教师自身也要保持良好的心理状态，适时调节好自己的心态和情绪。在目前教师体制改革中，只有正视现实，不断进取，才能适者生存。同时，教师自身也要重视增强心理健康意识，及时有效地克服和化解不良情绪，保持一种健康愉悦的心态。

职称评定，是非成败转头空顺其自然

假如你是校长，你该做何选择：

A老师，教了X年毕业班从不讲代价，成绩出色，在全区遥遥领先，应该给！

B老师，虽然没教毕业班当了X年班主任，十几年如一日，克服了家庭的重重困难，以校为家，爱生如子，深受学生和家长的爱戴，社会声誉良好，应该给！

C老师，二十年默默无闻的工作，虽然能力稍差，可品德良好、事业心、责任心非常强，同龄教师早已评上了高一级职称，应该给。

D老师，夫妻双双从教于本校多年，可谓“俯首甘为孺子牛”没有功劳还有苦劳吧，应该给。

E老师、F老师、G老师……都是学校工作中的佼佼者，咬一咬哪个手指头都是疼的。

老师们还应该特别的理解一下校长的幸苦。每逢寒暑假，是评职称、评优的时段，再有能力的校长也不免背上沉重的负担。老师们都是我的子民，干的都很好，但名额有限，究竟给谁？尽管领导费尽心机，公平公正处理此事，还会不可避免的出现一些分歧意见。

而就职业评定本身来看，大不了就是做教育管理的角度，希望每个教育工作者积极进取而已，跟给学生一朵红星或者一张奖状性质是一样的。在人们的印象中，“教师”一词似乎本来就是春蚕、蜡烛、园丁、老黄牛、“奉献”的代名词。固然，老师也是人，需要精神鼓励，但奉献也需要一定的物质为基础。在重负之下也会有心理压力，也会有烦恼，在工作之余他们同样要为家庭和孩子操心。也理解，很多老师并不是为个人要争取什么待遇，只是想让老父母和小孩能过得再好一些。

但静下心来，面对职称评定、评优评先，我们确实应该克服浮躁心理和急功近利思想。要下苦工提高自己的业务、文化的修养，提高自己的教学水平，更要讲究诚信，讲究职业道德。比如说，死盯职称评定，何不找一个课题做潜心研究，“百家讲坛”上的很多名家不都是老师吗？易中天、纪连海、于丹、蒙曼，等等。于名于利都是“双丰收”。所以综合来看，唯有勤奋，不断克服缺点，战胜自我，才能提高业务的水平，才能真正赢得领导的信任、同行的赞誉、学生的爱戴，才是人民教师的真正价值。

怒伤肝，为人师表老师请您消消气

做老师，每天得生多少气？

和孩子打交道，几十个孩子堆在你眼前，你的精神始终得保持高度紧张状态，稍有不慎，就有可能出事故，这个孩子哭，那个孩子闹，玩着玩着突然打起来，厉害的下口就咬。

年龄大一点的，学生内部少了一些，彷佛跟老师对着干的又多了起来。做老师的都清楚，首先你得完成教学任务，其实教师对分数与奖金挂钩并不多在意，关键是自己的脸面，自己班的分数比别人低，难看，所以，要费尽心思提高孩子们的学习成绩，备课，和家长联系，组织观摩，各种竞赛，每天都累得筋疲力尽。

中学老师呢，面对许多孩子，个个绝顶聪明，可是没有几个真正学习的，总能遇到那么几个学生，正本事不学，歪门邪道简直是无师自通，给老师起个外号已算不得什么了，问题是，你不管他，什么事都没有，他犯了错，你不能说，一句都不能说；你说一句，他有十句等着，每句话都能堵的你死过去。一但老师说话做事欠妥，学生们便联名去告。一边是教育的责任，一边还要奔走解释，甚至去道歉，唉，现在的老师实在难做啊。你不能有一点点错，比如，你收了家长的馈赠，一张现金卡，一点小礼物，你就被看不起：哼，还灵魂的工程师，智慧的开拓者，见利忘义，还当老师……

怎么办？你要真动了气，害的是自己。为什么这么说？人们常常挂在嘴边说“怒伤肝”，其实，这是祖国医学对于情志养生的一种说法。

怒会伤及肝，归结起来有以下几大损害：

1. 伤肝还伤肺

伤肝。我们已经很明确了，因为气血上冲，在西医的角度来看，则是因为生气时，人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，作用于中枢神经系统，使血糖升高，脂肪酸分解加强，血液和肝细胞内的毒素相应增加，从而伤肝。为什么还会伤及肺呢？这是因为人在情绪冲动的时候，呼吸就会非常急促，甚至会出现过度换气的现象。从生理机能的角度来看，肺泡不停扩张，没时间收缩，也就得不到应有的放松和休息，从而在肝被伤害的同时，肺也就会被波及。

2. 影响卫气行运

中医多讲卫气，没有免疫系统一说。二者虽然有些区别，但从理解的角度便于参照。要想健康，中医讲究“一身正气”，而正气中一个重要的方面就是巡行健康的“卫气”，它具有防御、保护、抗邪的功能，正气虚则邪气入，而正气固则邪气不入。人在生气时，整个身体在协同抗击怒气的过程中，会使营卫之气受到耗损，拿西医的话来说，就是在生气的时候，大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。这类物质如果在体内积累过多，就会阻碍免疫细胞的运作，让身体的抵抗力下降，也就是营卫不力。

3. 长色斑

生气，还有一种说法是“撕破脸皮”，也有的地方将之称之为“说红脸话”。为什么呢？因为人在生气的时候，血液大量涌向头部，所以，对于争吵，一种常见的说法是“争得是面红脖子粗”，不仅是面子上过不去，交情不存在了，而且，还会让你的脸上不好看，这话怎么讲呢？

生气的时候，血液中的氧气会减少，毒素会增多。而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。

此外，经常生气的人容易衰老，怒则气上，气体向上走，血液向上涌，会使脑血管的压力增加。这时血液中含有的毒素最多，氧气最少，对脑细胞不亚于一剂“毒药”。甚至还会因为生气引起交感神经兴奋，并直接作用于心脏和血管上，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差，导致胃溃疡的发生。

控制情绪，冷静面对校长大人的评价

周前会之后，校长专门找张老师说，老师参与炒股，简直就是败坏风气，言语之间，有将其与赌博相提并论之嫌。而且还明确宣布参加炒股的人不能评先进，要和职务评聘挂钩。张老师也觉得简直就是没有天理，甚至连罢课的心都有了。

又如，“好美啊，太时尚了。”几天前，市区某学校女教师一进班级，班上的学生开始评论起来。这位女教师穿了黑丝袜，高挑的个子，白皙的皮肤，令不少学生侧目。而她的装扮遭到了校长的批评。“作为教师，一定要为人师表，不能穿得社会气太重。”女教师哭了，觉得非常委屈。

日常生活和教学工作中，难免会遇到生气的事情，校长是如此，老师也是如此。遇到类似的情况，如果不能冷静对待，就会影响到老师之间的关系，甚至在工作、生活上产生冲突，还会把自己的健康搭进去。

美国学者爱尔马曾在研究心理状态对健康的影响过程中，做过一

个实验。他在一个杯子中，放入冰和水，形成了 0℃的水。当人们心态平和之际，将呼出的气体融入杯中，“冰水”则清澈透明没有沉淀；当人们处于悲痛之中，呼出的气体融入“冰水”，“冰水”混浊且有白色沉淀；当人们生气之时，呼出的气体融入“冰水”，水中则有紫色沉淀。将这种“气水”注入小白鼠肌体，只需几分钟，它就毙命身亡了。可见，人们在生气之时，产生的毒素有多么大了。据美国《洛杉矶时报》报道，研究发现，生气对健康损害很大。比如，增加毒素，长色斑，胃溃疡，心肌缺氧，脑细胞衰老加速，还会引发甲亢，伤及免疫系统。

所以，一个人长期处于紧张、焦虑、愤怒等情绪时，交感神经兴奋，会直接抑制胰岛素分泌，同时交感神经还会促使肾上腺素分泌增加，也间接地抑制了胰岛素分泌。如果这种不良情绪长期存在，则可能引起胰岛 β 细胞的功能障碍，使胰岛素分泌不足的倾向被最终固定，进而导致糖尿病。与之相反，如果一个人总是保持快乐的情绪，夫妻之间有什么事心平气和地说说笑笑就过去了，那么，血液中会有较健康的化合物产生。越是快乐的人，拥有的可的松越少，血糖升高、血压升高的可能性也就越少。因此，掌握一些控制情绪的技巧就变得非常必需。



控制情绪

1. 先数数字

一二三四五六七，慢慢数，一直数到不发火，有人说数数字数到 60 的时候，一般有火也就发不起来了，试一试，数到 60。到这个时候，

或许会琢磨点换位思考，假如你是校长怎么办？假如是最疼你的长辈或者老大哥批评你会如此生气吗？想来想去气也就消了。

2. 转移兴趣

兴趣不仅是最好的老师，还是最好的医师。从临床看，患肿瘤的患者中，很少有从事美术、书法类工作的人，即使有，恢复得也很理想。有特长的老师，还可自做书画，自吟诗词，抚琴弄弦一曲，等等，这些都是自娱自乐的消气方法。

3. 拔腿就走

眼不见为净，耳不听心不烦，面对批评和自己很生气的时候，一个比较有效的办法就是立即离开生气现场和招致你生气的人，然后可以约一个亲朋好友或同事，把自己遇到的烦恼和伤心事都说出来，以求得宽心和怡情。当然，这里也要说一下，面对校长的批评，要走，尽可能有一个巧妙的方式。有的时候，一笑也就过去了。你给校长面子，对方给你台阶，各自为安。

4. 合理宣泄

用语言用行为来发泄心中的不良情绪，保持心态平衡。这也是一种方法，怎么办？自然不能校长给你一肚子气受，转而到课堂上发泄，传递给大家。学生是无辜的，你可以唱唱歌，或者在周末的时候，在山上吼嗓子，大叫的时候做着夸张式的动作，放松了，发泄了。

5. 艺术吵架

艺术吵架有三个要点：一是只描述行为本身，不指责行为的当事人；二是陈述自己对可能产生后果的感受；三是陈述后果。这样就会渐

渐规范到“对事不对人”的轨道上来。很多事儿就是这样，说开了，也就没什么了。

有容乃大，学生抬杠慢慢引导就好

教师：你们在学校里应该相互关心、谦让，不应该和同学打架。

学生：我爸爸说，马善被人骑，人善被人欺。人不能太老实，谁要欺负我，我必须还击。

教师：过马路时，千万不能闯红灯，很危险的。

学生：我看见那么多人闯红灯，他们不怕危险吗？

教师：社会主义制度与资本主义制度相比具有很大的优越性。

学生：为什么美国人生活得那么好，而且比我们还富呢？

现在的学生一个两个都“鬼精鬼精”的，而且接受新事物很快，加上网络的普及，每个人掌握的资讯已经不比老师少，所以，有一些所谓的“抬杠”行为，首先要保着一种理解和一起探讨的开放心态。当然，不能回避这其中有一些以学生为中间介质的冲突和矛盾存在。这种矛盾和冲突还可能是深层次的。即对一些事情的看法不一致。

通常情况下，学校教育常常传达一种比较传统、理想的价值观，如诚信、勤奋、谦让、奉献；家长和社会则试图使学生养成更为现实的能适应社会生存的品质，如竞争、物质享受等。而家长对事物的看法和做法，也会在不经意中影响到孩子。一边是家庭教育，一边是学校教育，这样，二者摆在孩子面前的时候，他们就会无所适从。所以，看开了，所谓的“抬杠”实际上是他们想法的一种原生态呈现，很自然。

那么，教师该如何履行职责去扶正一些孩子的“歪理”呢？显然，传统的以说教和灌输为主的道德教育可能会失效，因此必须改变道德教育的方法。

1. 欲抑先扬，鼓励先行

建议用讨论、自由思考代替灌输。给学生造成一种和老师的意见只是“大同小异”的印象，这样，孩子会在老师对其主要认同的基础上，做点小小的局部调整，就会变得可以理解并容易接受。

比如，老师可以说：“你想问题的思路很别致，在别人很容易看到的一面背后，能发现另一种思路，这种独立思考的精神值得提倡，但……”然后，静下心来去分析其中的不当之处，引导孩子认识到不足。

2. 追根溯源，弄清缘由

老师应该与家长在沟通的基础上，重新塑造道德教育的原则。在教育孩子的问题上，达成一致，也就是说，孩子在家里受家长的耳濡目染形成的一些认识，只有通过家长的转变和对自我行为的修正，才能很好地起到示范作用，孩子的成长也才能在是与非面前，逐渐形成正确的看法，进而树立自己的人生观、价值观。

有礼有节，平和面对同事的“指点”

讲课总是老师的事儿，听讲总是学生的事儿。仿佛是多年教学的一种模式，老师的工作基本上是“说”，学生的事儿也就基本上是“听”。

其实，大家心里都清楚，老师讲得很累，学生听得很枯燥。说得难听点，老师就是费力不讨好。也因此，班级教学改革势在必行。这其中，王雪春老师就是一个先行者。

王老师提出了“把课堂还给学生”的口号，在实行的过程中，她常常把水泥操场变成了学生们的地上黑板，还在亭台、走廊两旁挂上小黑板，黑板的背面装上了学生的画作，反过来可以演算。每次上课，粉笔要用小菜筐来盛，一个班好几筐；学生的座位不是成行成列，而是一个个方阵；学生们各划一块“自留地”，练习、展示全在其上。也因此，同学们都觉得新鲜好玩，哪管老师顶着什么压力在做这件事，所以，三五成群讨论的人，聊天的人，甚至还有打闹嬉笑的，因此，也有很多同年级的老师提出质疑，甚至很尖刻说“根本就是瞎扯，谁不知道学校？都是‘一统就死，一放就乱’！玩什么改革，我看就是‘玩火’”。

面对种种质疑声，王老师没有一味否定，也没有全盘接受，而是在反思整个过程中，逐渐下功夫捋顺关键环节。后来，不出一年，摸索出了一套让“学生‘动’起来，让课堂‘活’起来”的系统模式，成为了很多班级学习的榜样，甚至周边一些学校也过来“取经”。走自己的路让别人去说，尽管成为了很多人的口头禅，但真正要做起来，需要智慧，也需要勇气。有这么一个小故事：

一个书生骑着骡子，带着一个书童，挑着书进京赶考。路过一个村子时，有人在背后指指点点：“瞧，这个书生骑着骡子赶考。”书生听了之后，就把骡子送给了别人，自己和书童一起步行赶考。走了不远，又听到有人说：“这个书生还带着一个书童进京赶考。”书生又把书童辞了，自己挑着书，继续赶路。不久，遇到一个村夫正在耕作，看到书生挑了那么多书，就说：“哟，挑这么多书去赶考。”书生听了，丢下书箱，什么都不要了。最后身无分文，沿途乞讨。看到他的人又说：“看，

这个书生什么都不带，还进京赶考呢!”书生听了，后悔不迭。

这个故事告诉我们：走自己的路，尤其是要完成自己的目标，难免会有人根据不同的心理，或者鼓励、建议，或者是嫉妒、嘲讽，干扰你做事，当然，好的建设性的意见我们欢迎，但话又说回来，谁能把一件事做到任何人都伸大拇指的份儿呢？无论做什么事情，都难以完美，缺点必然存在，关键在于我们如何面对他人对自己的评论。要知道“环境本身不能使我们快乐或是不快乐，我们对周围环境的反应才能决定我们的感觉”。

自我减压，送给班主任的“四字诀”

初三毕业班班主任压力过大割喉自尽——先割腕、再割脖子，用的还是自己做饭的菜刀——警察的描述让我们毛骨悚然。他留给妻子的最后一句话：“路上小心”。但他留给我们的思考却太多太多。

不做老师不知道，做了老师不做班主任也难以体会，班主任的压力很大。有关报道归结出一个值得反思的事实：很多教师不愿当班主任。一个老师的自述，或许我们能从中体会一二。

“当了这么多年的班主任，我已经当怕了，每天像上紧了弦一样，再不停下来我就要崩溃了。”这是初中一位老师的心里话。一位校长也称，每到期末，学校就给每个老师发一张意向表，要求老师选择下学期的工作岗位。“基本上很少有老师自己选择当班主任，没办法，我只能做他们的工作，有时候还得下死命令。”教师不愿当班主任，校长们会很无奈，这个时候，他们只能让一些刚进学校的年轻老师担任这个

职务。

一项统计表明，我国中小学教师人均日劳动时间为9.67小时，比其他岗位的一般职工多1.67小时。许多教师明显感到焦虑、抑郁，严重的导致心理疾病。某市教育工会对全市30余所中小学校的2000多名教师进行心理健康调查，结果显示，76％的教师明显感到有职业压力，13％的教师存在心理健康问题，这比其他从业人员高出3个百分点。在调查中还发现，班主任的心理压力比一般教师高，各阶段的老师存在心理健康问题的比例也有所不同，其中初中教师存在心理健康问题的比例最高，为15％；高中教师其次，为13.4％；小学教师最轻，为9％。一所国有民办学校的一位优秀班主任说，像他们这样的老师，所承受的压力比公办学校的老师还要大。

曾经看到这样一句话：班主任太累了，起得比鸡还早，睡得比狗还晚，干得比牛还多……这话虽说不雅，却是相当形象。长此下去，显然不利于身心健康。那么面对压力，班主任该如何自我减压呢？这里送给老师“四字诀”。

1. 减——看淡浮名

有一则小寓言，说有一种小虫子很喜欢捡东西。在它所爬过的路上，只要是能碰到的东西，它都会捡起来放在背上。最后，小虫子被压死了。

“减”，即教师应该做到不为浮名所累，做到有所为，有所不为。目前，来自社会、家长、学生的种种压力已经把教师压得喘不过气来，学校和教育局各种各样的奖励、荣誉称号以及不合理的考评机制又像条条绳索死死缚住了教师。人们总是贪求太多，把重负一件一件披挂在身上，舍不得扔掉。假如教师学会取舍，学会轻装上阵，难道还会被工作

和生活压趴下吗？



2. 化——压力为动力

将压力转化为动力。这是最理想的一种面对压力的解决方案。这就要求教师做到以下几点：首先，态度必须做到冷静、理智，不焦躁、不冲动；其次，分析自己压力和问题的根源，并能够将压力、问题分类，罗列出来，找出问题根本；再次，努力寻找问题的创新解决方案，如，遇到难题从何处突破，可以从哪些方面寻求支持。

3. 调——心态调整

班级管理力争第一，说来容易做起来难。班级管理意味着竞争，特别是大的学校同年段班级较多，这种竞争更为激烈。纪律、卫生、各种活动、班级成绩等等，都给班主任造成了巨大的思想和心理压力。

这里借用一位老师的话，想必更有参考价值：做最好的教师，是一种平和的心态，也是一种激情的行动；是对某种欲望的放弃，也是对某种理想的追求。凡事在过程中尽心了，结果顺其自然，毕竟，大家都在努力，然而，第一却只有一个。

4. 养——放松身体

新时期的班主任，首先应该是一个热爱生活富有生活情趣的班主任，我们应当努力工作但更要知道劳逸结合，学会放松。要知道工作是永远干不完的，适当的放松才是最重要的。因为放松自己其实就是为了更好的工作，就是以崭新的面貌去更好地面对学生、面对事业，这并不矛盾，而是一种辩证的统一。因此，闲暇时，听听音乐，看看电视，品品香茶，跳跳舞蹈，闲暇时上网购购物，绣绣十字绣。或者，陪爱人散散步，与孩子谈谈心，亲朋好友聚一聚，喝点小酒，爬爬山，游游湖，下下棋，打打牌，岂不是一种很好的减压方式？

巧妙应对，教学中的那些尴尬事儿

课堂尴尬事儿，难免会有，毕竟，面对的学生各式各样。有一个课例：

灰太郎（化名）聪明伶俐，思维活跃。课堂上往往提出的问题其他同学尚未弄明白，他却已把答案说出，正确率八九不离十。但有时他也会不管不顾地提出一些稀奇古怪的问题，让人哭笑不得。

一天，学习四大发明，讲到造纸术的历程，同学们很快的梳理出两个重要的知识点，一是纸出现西汉，二是东汉蔡伦改进了造纸术，从而使纸得以广泛运用。老师不满足于书上知识的简陋单薄，又让大家想了想没有发明纸之前，中国人用什么来写字，大家回顾了甲骨、青铜、竹木简等书写材料，从而丰富了对纸的作用的认识。但就在老师准备带领

大家学习印刷术的时候，灰太郎突然大声地说，“老师，我还有个问题，纸没有发明之前，人用什么上厕所？”他的话音未落，教室里所有的同学轰然大笑，有的捂着嘴，有的捂着肚子，有的捶着桌子，和灰太郎要好的同学一边乐一边指着他说，“你丫行，你丫真行！”灰太郎却站在那里，有些着急地说，“真的，你们乐什么，有什么可乐的！”

实话说，现在孩子聪明，有些问题是我们防不胜防，而且一时无法予以准确说明的，不光是如此，尽管老师是以传道、解惑为已任，但也难免会有出错的时候。比如读错字，甚至有的字是自己早已经习惯成自然就那么念了，但实际上是错的，看上去本来是可以一笑了之，下不为例的事儿，但往往很多老师都会有一种负疚的心理，受责任感驱使，甚至会有“误人子弟”的心理，严重的还会背上上课恐惧症。

对于老师而言，大可将其看成丰富自己的机会，就是孔子也还有“三人行必有我师”之说呢，应该以开放的心态去对待这些“鲜活”的问题。事实上，北京大学李零老师的小儿子就是因为提出这个问题也考住了他那个“考古爸爸”，但考住了不丢人，没有人是天文地理无所不晓的通才，但李老师接下来做的事，是值得我们借鉴的。李零老师近乎是当做一个考古的课题在探讨，从而催生了一篇大作《天不生蔡伦—说中国的厕所和厕所用纸》。

剔除心理标签，克服教师职业倦怠

有这样一件事：

一个家长打电话到校长室，说孩子受到老师的不公正处罚，工作

人员接电话后，很客气做了规劝，说："谢谢你向我反映情况，容我再去向班主任了解一下情况，再给你回音，好吗?"，接下来，找到当时任课老师，原来：体育课后，这位家长的孩子喝完班级储备的矿泉水之后，又组织同学搬了一桶，并号召同学来一个喝水比赛，结果引起同学抢水喝，搞得班级里到处都是水，老师为了教育学生珍惜水，就做出了一个决定——参与抢水的四个带头人每人罚款2元，写出检查书。

这一情况回馈给家长后，家长知道情况与孩子所言有出入，话音降低了，但道歉的话始终没有说出口。班主任白白受了家长的冤枉，心中很是委屈，于是第二天就请了病假，其实，个中原因学校和这位老师自己最清楚。对此，校长室的工作人员做了艺术的处理：

第一天，给她发了一个短信："听说凤体欠安，很是挂念，好好休息。"

第二天，她还是没有来上班，又发了一个短信："身体好点了吗?知道你近期真的是太辛苦了。"

第三天，她还是没有来，又发一短信："身体恢复得怎么样了? 你的学生像嗷嗷待哺的婴儿等着你传授知识呢!"

第四天，她来了，校长室工作人员就当什么也没发生，结果她比以往更认真地投入了工作。

受了委屈要暂时回避，人之常情，只不过每个人表达的方式不一样而已。这是对职业产生懈怠的一个诱因，此外，思想认识、感情波动、家庭不合、子女不争气、待遇差、工作压力过大等等都可能成为老师职业懈怠的原因。只是有的人能较好地控制自己的情绪，表现得比较隐蔽，有的人情绪比较外现，"懈怠"的表现比较明显而已。

无论什么原因，作为学校领导应该本着一个基本的态度：相信，没

有哪一个教师会真正地对工作消极应付，谁都希望自己得到别人的认可。因此，做校长或者作为老师的直接领导，应该设身处地地想一想，他为什么会那样，而不是忙于批评或指责。甚至不妨装装糊涂，让教师有时间去释放自己的情感，相信他们在想通以后能正确处理情感与工作的关系。

领导该是如此，那么，作为老师自身又有哪些情绪处理的方式可供借鉴呢？下面我介绍一些调整情绪的方法：

1. 写一写

通过写日记的方法，看到自己的优势，增强信心，接纳别人，学会自己欣赏，学阿Q精神，傻一点是福气。不要追求公平，不公平是绝对的，公平是相对，有实力的制造不公平，没实力的呼唤公平。



2. 动一动

建立运动消气室，在国外有发泄室，有气就去发泄，那里的人无论什么职位，你想打就打，怎么打也怒不还口笑眯眯的对你，打不还手骂

不还口。你气出来，回去给老板创造更多的价值。国外还有离婚消气室、找工作消气室、失业消气室等。我们如果也有这样的情绪发泄室就好了，没有也没关系，我们可以通过散步、游泳、跳绳等方式进行有氧运动。有句话说的好，最好的药物是时间、最好的运动是步行、最好的心态是宁静。

此外，还可以到无人的地方面对空旷的广场、大海、高山大声地喊叫，彻底尽兴地喊一喊，把心里的郁闷发泄出去。

总之，好的心态是很重要的，所有的长寿者他们心胸都是宽广的。有人说天空比大海宽阔、胸怀比天空还宽阔，我们不要生气，生气是拿别人的错误惩罚自己，生气五分钟相当于三千米的长跑所消耗的能量。所以，多做胃肠道的健美操——笑，每天笑一笑，免去健身房。

健康小礼包：喜怒哀乐蕴藏健康密码

人心有喜、怒、悲、思、恐；人身有心、肝、肺、脾、肾，从五行属性归类来看，二者一一对应：心属火，在志为喜，喜悦则心和；肝属木，在志为怒，怒息则肝泰；肺属金，在志为悲，悲解则肺舒；脾属土，在志为思，思静则脾健；肾属水，在志为恐，恐安则肾萌。五种情志首尾相接，前后相应，组成了一个完美无缺的健康“呼啦圈”。“神为形之主，形为神之宅”。就像生活要安居才能乐业一样，只有“五主”（喜怒悲思恐）在其正位，才能安其“五宅”（心肝肺脾肾）。所以，一个人如果活动适度，情志如常，身体自然就会健康。

1. 喜则气缓，恐胜喜

喜则气缓，病因病理学术语。气缓，心气弛缓之意。其包括缓解紧张情绪和心气涣散两个方面。即一方面喜能使人精神兴奋、心情舒畅、气机通利。《素问·举痛论》曰：“喜则气和先达，营卫通利，故气缓矣”，这就是很多人能做到“一笑泯恩仇”的生理原因。但另一方面，如果过喜则伤心，使人精神涣散、心气弛缓，出现心悸、失眠，甚至出现神不守舍、嘻笑不休、状若癫狂等病症。故《灵枢·本神》说：“喜乐者，神惮散而不藏。”

临床救治：恐胜喜。根据五行生克的理论，恐由肾主，属水；喜由心主，属火。水克火，故恐能克胜过喜的情志症状。《素问·五运行大论》曰：“其志为喜。喜伤心，恐胜喜。”所以，对于恐惧过度的患者，

除了用药物以清心泻火之外，还要采取情志相胜之“恐胜喜”来防病治病。《儒林外史》中描述因中举喜极癫狂的范进，以其平素颇畏岳丈之威，遂收当头棒喝而获神志清爽之效，恰似以水折火。

2. 怒则气上，悲胜怒

怒则气上，病因病理学术语。气，肝气。肝气喜畅达而恶抑郁，所以，在正常情况下，肝气既不能抑郁，又不宜过亢，肝是藏血的器官，怒伤肝，如果精神受过度刺激，人体的肝气就不能畅达，就会因为升发太过而致气逆为患，出现胸胁胀满、目赤、头痛、脉弦等表证，若肝血失藏、血随气升，则出现吐血症状。所以，《素问·本病论》曰：“人或恚怒，气逆上而不下，即伤肝也。”

临床救治：悲胜怒。根据五行生克的理论，悲由肺主，属金；怒由肝主，属木。因金能克木，故悲能克胜过怒的情志证状。所以，肝为木脏，欲散而苦急。夫以将军之官，如果以嗔怒而助其气，则会急而伤及肝脏。如果动之以情，则可用情志相胜之“悲胜怒”之法而使身体得到康复。古代就有丈夫以石为药，熬煮三天三夜而感动贤妻，使其因过怒而伤肝的妻子得到康复的医例。

3. 悲则气消，喜胜悲

悲则气消，病因病理学术语。气消，肺气消耗之意。过度悲哀，可使上焦郁而化热，消耗肺气。《素问·举痛论》曰：“悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，营卫不散，热气在中，故气消矣。”所以，如果一个人情绪失控，出现过度悲忧，则会使肺气抑郁而意志消沉，肺气耗伤而出现肺萎等症，甚或心肺俱伤而气消。所以，即使在人离世的时候，亲友多会有“节哀顺变”的抚慰、劝解之词。

临床救治：喜胜悲。根据五行生克的理论，喜由心主，属火；悲由肺主，属金。从五行而言，火是可以融化金的，所以，如果过悲的时候，就需要用喜火来相克平定。不仅是患者，就是健康人，在面对忧伤的时候，也建议大家转移注意力。比如多看看喜剧，听听相声，让自己的生活多一些笑声，少一些悲哀和忧伤。这大概就是尽管生活不如意之事十之八九，但“笑一笑还能十年少”的道理所在。

4. 思则气结，怒胜思

思则气结，病因病理学术语。气结，指脾气郁结。《素问·举痛论》曰：“思则气结，……思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣”。意思是说脾主运化，如果一个人忧思过度就会伤损心脾，出现脾气郁结、运化失常的情况。继而出现食欲不振、胸脘痞满、食减纳呆、大便溏泄等症状。有些长期从事脑力劳动工作的人，由于思虑太过、精神过度紧张，还可伴有失眠、健忘、心悸等心神失养的情况发生。

临床救治：怒胜思。怒属木，思属土，从五行而言，肝木克脾土，故愤怒能抑制忧思。《素问·阴阳应象大论》曰：“思伤脾，怒胜思。”从脏腑生理机能来看，肝气疏泄有助于运脾，以宣散气结。因此，临床多采用情志相胜法之“怒胜思”来防病治病，在实际操作过程中，就是采取故意违逆患者的心意，或夺其所爱等方法以激怒患者，令患者之“气结”得以尽情宣泄，即可疗治过思而伤及的脾之气。

5. 恐则气下，思胜恐

恐则气下，病因病理学术语。气下，指精气下陷。恐惧过度则耗伤肾气，使精体下陷不能上升。恐，与惊相区别，大凡可畏之事，猝

然而至谓之惊。若从容而至，可以稍作思虑者谓之恐。《素问·举痛论》曰："恐则气下。"肾主纳气，所以，如果长时间置身于紧张恐惧之中，肌体始终处于应激状态，其生理机能就会受到影响或损害。如果不及时调节肾脏之气，就会导致气机下陷，出现二便失禁、遗精滑泄等，进而出现肾亏、肾虚和肾炎等肾功能不调症状。

临床救治：思胜恐。思属土，恐属水，从五行而言，脾土克肾水，故忧思能克制恐慌。《素问·阴阳应象大论》曰："恐伤肾，思胜恐。"即如果一个人深思远虑则能弄清事件的本源，明白了是怎么回事儿，自然恐惧就消失了。所以，在临床采用情志相胜之"思胜恐"来防病治病时，要采取诱导方式开启其思，结合"广其见闻，坚其定识"等方法，即可帮助患者逐渐摆脱惊恐、畏怯的心理状态。这也是很多人劝人时常会说要"想开点"的原因所在。

第八章

手到病除——健康要“优秀”，不要“及格”

感冒、便秘、慢性咽炎、肩周炎、高血压、糖尿病……这些病到底是怎么引起的，有什么临床表现，如何才能不打针、不吃药就手到病除？从手部按摩、足部按摩两个角度出发，双管齐下轻松祛病，经穴就是您不苦口的“良药”。

感冒——手足按摩拒感冒“千里之外”

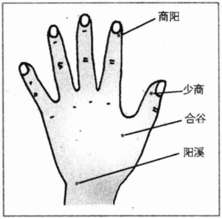
感冒，又称“伤风”，是一种常见的外感性疾病，一年四季均可发病，以冬春季节更为多见。一般认为，感冒多因病毒或细菌感染上呼吸道所引起。临床症状先有鼻塞、流涕、咽痛、打喷嚏、怕冷，继发头痛、发热、咳嗽、全身酸痛等。

穴位按摩对感冒有较好的疗效，不但能增强免疫功能，而且能增强肌体的各项生理功能，使肌体发挥其自身的抗病能力，抵抗病毒和细菌的感染，以达到治病的目的。这是单纯药物疗法所不能达到的。

【手部按摩】

有效穴位：

合谷、孔最、少商、阳溪、太渊、商阳等。





按摩方法：

(1) 按压太渊 30～50 次，以身体微微有汗为佳。

（2）掐按孔最、合谷、少商、阳溪各穴位 30～50 次，力度适中，其中孔最、合谷二穴对感冒时发生倦怠、无力并伴有发热有奇效。

（3）对胃肠症状明显，如欲恶心、呕吐、食欲不振者，按压商阳 10～20 次，即可缓解症状。因为此穴对恶心是相当有效的。

【足部按摩】

有效穴位：

金门、申脉、足通谷、京骨、公孙、隐白、厉兑等。





按摩方法：

（1）捏揉金门、申脉 30～50 次，力度以酸痛为宜。

（2）按揉京骨、足通谷、八风各 30 次，力度稍重。

（3）掐按隐白、厉兑各 30～50 次，力度以胀痛为宜。

【注意事项】

（1）平时注意多锻炼，增强自身抵抗力。

（2）饮食应清淡。胃口差的可以少食多餐，忌食生冷、寒凉性食品。

（3）注意室内卫生，注意通风。流感流行期间，用文火慢熬食醋，熏蒸 2 小时，隔日 1 次，进行空气消毒。避免出现骤冷骤热的变化。

（4）及时制止病情发展。如果有咳脓痰、扁桃体化脓肿大或剧烈咳嗽症状，应用抗生素防止感冒发展成支气管炎、肺炎和扁桃体炎等。特

别是感冒超过 10 天还没有好或症状严重，应该去看医生。

头痛——手足按摩助你“神清气爽”

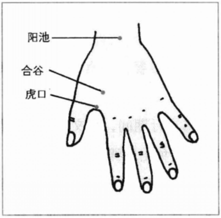
头痛是临床上常见的自觉症状，可由多种疾病引起。头痛的病因较多，但不外乎外感和内伤两大类。其病机多因风寒湿热等邪外侵，风阳火毒上扰，痰浊瘀血阻滞，致经气不利、气血逆乱；或因气血营精亏虚、清阳不升、脑神失养等所致。

头痛分为器质性头痛和官能性头痛。器质性病变，是指如颅内肿瘤、血肿、脓肿、脑寄生虫病、脑血管意外出血、动脉硬化、脑外伤等。官能性头痛是由精神过度兴奋、抑制失调、情志不畅、郁怒引起。这类头痛无固定部位，常伴有失眠、记忆力减退、遗精等神经衰弱症状。

【手部按摩】

有效穴位：

合谷、神门、阳池、虎口等。





按摩方法：

点按各穴位 50～100 次，重点在神门、合谷，可再用拇指指甲切按合谷、神门各 20～30 次。

【足部按摩】

有效穴位：

太冲、太溪、公孙、三阴交、涌泉等。







按摩手法：

按揉太冲、太溪、公孙、三阴交、涌泉各 30～50 次，力度以胀痛为宜。

【注意事项】

(1) 忌食烟、酒、咖啡、巧克力、辛辣等热性、兴奋性食品。饮食宜清淡，多食水果、蔬菜。

（2）突然出现剧痛，兼有手足冰冷、呕吐，常常是脑血管意外的先兆表现，应马上去医院就诊检查。

失眠——手足按摩助你“睡得香”

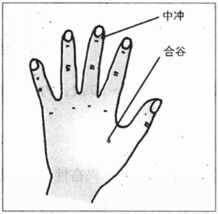
中医认为，失眠即“不寐”，亦称“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”，是人体阴阳、气血不调造成心神不安、心失所养，或心血不足等引起的。失眠表现为入睡困难，时寐时醒，或醒后不能再睡，严重者可通宵难眠，常伴有精神不振、头痛、头晕、心悸、健忘、多梦、食欲不佳等症。

很多因素都可以造成失眠，如精神因素诱发的、躯体疾病引起的。年龄、文化、生活习惯、工作环境等都与失眠有着密切的关系。此外，药物也可引起失眠。

【手部按摩】

有效穴位：

中冲、内关、神门、合谷等。





按摩方法：

掐按合谷、中冲、内关、神门穴各 30 次，力度以疼痛为宜。重点在神门、合谷穴，可用拇指指甲爪切 20～30 次，加强刺激。

【足部按摩】

有效穴位：

涌泉、太溪、太冲、三阴交等。







按摩手法：

（1）擦涌泉 5 分钟，以局部感觉发热为度。擦时要呼吸自然，不要屏气，速度要均匀，每分钟 80 次左右。

（2）点按太溪、太冲、三阴交各 10～30 次，力度以酸胀为宜。

【注意事项】

(1) 生活应有规律，晚餐不宜吃得过饱，睡前不吸烟、不喝茶和咖啡。

(2) 睡前用温水泡脚或入睡前洗个热水澡，会使你感到身心放松，易于入睡。

(3) 一般情况下每人每天需要 7～9 小时的睡眠时间。不要担心睡得太多，人体内有生物钟，它不允许让你睡得过多。

(4) 争取每天在固定的时间起床、就寝，使生活变得有规律。

肩周炎——手足按摩助你“写正板书”

肩周炎是俗称，全名叫肩关节周围炎。中医古称为漏（露）肩风、肩凝和冻结肩。此病又因以 50 岁左右者多见，故有“五十肩”之称。

中医学认为，本病的发生是由于年老肝肾亏损、气血虚弱、血不荣筋，或外伤后遗、痰浊瘀阻，复感风寒湿邪，使气血凝滞不畅、筋脉拘挛而致。肩关节周围炎初起肩周微痛，常未引起患者注意。以后疼痛加重，肩关节运动障碍日渐加重，甚则肩峰突起，上举不便，后变欠利，不能做梳头、脱衣、洗脸等动作，肩部肌肉可有痉挛或萎缩等现象。后期引起整个肩关节僵直，活动困难，疼痛可影响夜间睡眠，早期治疗非常重要。可采用手部按摩疗法。

【手部按摩】

有效穴位：

曲池、合谷、后溪、外劳宫等。



按摩方法：

掐揉曲池、合谷、后溪各 30～50 次，力度稍重，以胀痛为宜。

【足部按摩】

有效穴位：

昆仑、申脉、隐白、至阴等。





按摩手法：

(1) 在昆仑、申脉捏揉各 30～50 次，力度以酸疼为宜。

(2) 掐按隐白、至阴二穴各 30～50 次，力度稍轻。

【注意事项】

(1) 注意肩关节局部保暖，随气候变化随时增减衣服，避免受寒受风及久居潮湿之地。

(2) 避免过度劳累，避免提重物，注意局部保暖。

(3) 要加强身体各关节的活动和户外锻炼，注意安全，防止意外损伤。

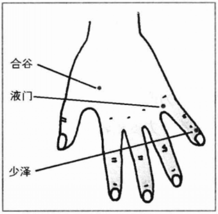
慢性咽炎——手足按摩还你“金嗓子”

慢性咽炎是咽部黏膜的一种慢性炎症，中医称本病为“慢喉痹”或“虚炎喉痹”，基本病机为肺肾阴虚，虚火上炎，灼伤咽喉。此病多因屡发急性咽炎治疗不彻底而转为慢性，而老师则可能因为一个机会式的长时间讲话而引发，此外，烟酒过度、嗜食刺激性食物、常接触污浊空气、鼻塞而需张口呼吸等，也可诱发本病。主要为咽部不适感，如灼热感、痒感、干燥感或异物感，咽部常有黏性分泌物，不易咳出，早晨刷牙常引起反射性恶心欲吐。

【手部按摩】

有效穴位：

鱼际、少商、液门、合谷、少泽、太渊等。





按摩方法：

点按或拿捏各穴位 50～100 次，重点在少商、少泽。各治疗区可反复交替进行，每日 2 次，早晚各 1 次，1 个月为 1 疗程，也可结合手浴疗法进行，采用风热感冒方。

【足部按摩】

有效穴位：

内庭、照海、太溪、涌泉、大敦等。







按摩手法：

(1) 单指扣拳，按揉内庭、照海、太溪、涌泉各 30～50 次，按摩力度以局部胀痛为宜。

(2) 指掐大敦 10～30 次，用力尽可能大一些。

【注意事项】

(1) 保证室内空气流通，保持空气湿润清洁。

(2) 少食煎炸和有刺激性的食物。

(3) 避免过多用声、讲话，注意休息，多饮白开水。

(4) 锻炼身体，增强体质，防止呼吸道感染，戒除烟酒刺激。

(5) 保持口腔清洁卫生，经常用复方硼酸液、呋喃西林液、淡盐水漱口，每日 4～5 次。

慢性胃病——手足按摩调节“饮食不节”

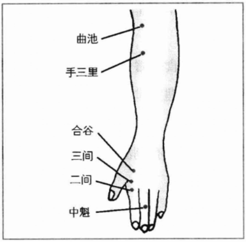
慢性胃病一般包括慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡和胃神经官能症。慢性胃炎的主要症状是上腹痛，规律性不明显，有食后上腹部不适、饱胀、嗳气、恶心、嘈杂等。胃溃疡好发于胃小弯，疼痛多在食后半小时至 2 小时之间发生；十二指肠溃疡多为夜间痛，吃点东西后就能缓解；溃疡病的其他伴随症状有吞酸、嘈杂及神经官能症状。胃神经官能症是一种胃神经功能性疾病，常见于神经兴奋型的病人，发作与精神情绪有关，以胃痉挛性疼痛突然而剧烈为主症。

中医认为慢性胃病的病位在胃，与肝脾二脏关系密切，气候寒冷、饮食不节、情志不调常是此类疾病的重要诱因。慢性胃病求治于手部按摩疗法者甚多，疗效较好，治愈率可达 60%～70%。手部按摩重在调节胃、脾、肝三脏的功能。

【手部按摩】

有效穴位：

曲池、手三里、合谷、三间、二间、中魁等。



按摩方法：

(1) 按压曲池、手三里各穴位 50 次，力度以酸痛为宜。其中手三里可缓解因胃病所带来的不适应症状。

(2) 掐按合谷、中魁、二间、三间穴各 30～50 次，力度适中，以胀痛为宜。

【足部按摩】

有效穴位：

三阴交、阳陵泉、足三里、上巨虚、下巨虚、太冲等。





按摩手法：

单食指扣拳，点按以上各穴位，按揉 30～50 次，力度稍重，以局

部胀痛为宜。10天为1疗程，每日2次。

【注意事项】

(1) 饮食要有规律，少食多餐，忌食辛辣刺激性食物及烟酒。

(2) 保持心情舒畅，合理安排工作和休息，避免精神过度紧张和过度疲劳。

(3) 不用或慎用对胃黏膜有刺激性的药物，如须服用，可在饭间或饭后服用。

近视——手足按摩让你“看得清”

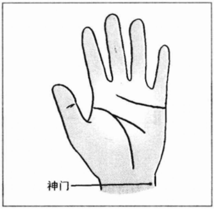
近视是临床常见眼病，尤其以教师或知识分子居多。引起近视的原因有先天遗传因素和后天环境因素等。先天性遗传因素的近视治疗很难收效，而后天近视只要治疗及时，治疗方法正确，治疗效果一般会明显好转或减轻。此类近视多数为患者在学习和工作时，不注意用眼卫生，如低头看书距离太近，光线过强、过暗，长时间地注视等原因，导致视力过度疲劳，眼内睫状肌痉挛及充血，使晶状体变厚屈光不正，造成平行光线的聚光点，落在眼视网膜之前。中医学古称为“能近怯远症”，主要由于先天禀赋不足、肝血虚、肾精亏，不能贯注于目而导致光华不能。近视症状表现常为远处的物体、字迹辨认困难，亦会出现眼胀、头痛、视力疲劳等。早期采用中药泡脚和足按摩法治疗，常可获效。

【手部按摩】

有效穴位：

合谷、神门、后溪、少泽、大骨空等。





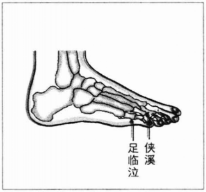
按摩方法：

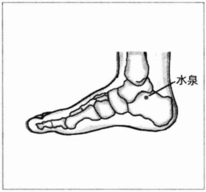
点按合谷、神门、后溪等穴各 50～100 次，力度以产生酸痛为宜，各个治疗区可反复交替使用。

【足部按摩】

有效穴位：

足临泣、侠溪、水泉等。





按摩手法：

(1) 掐按侠溪穴 30～50 次，力度以疼痛为宜。

(2) 按揉足临泣、水泉穴位各 50～100 次。

【注意事项】

(1) 看书时保持距离，端正坐姿，时间不要太长。

(2) 切勿在卧床、走路或乘车时看书。

（3）坚持做眼保健操，每天上下、左右转动眼球各 10～20 次。

哮喘——手足按摩缓解“上气不接下气”

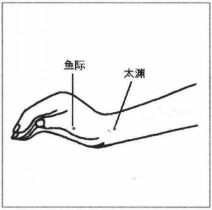
哮喘是因为过敏原或其他非过敏因素引起的一种支气管反应性过度增高的疾病，通过神经体液而导致气道可逆的痉挛、狭窄。中医学认为痰宿内伏于肺，遇外邪、饮食、情志、劳倦等诱因触动肺中伏痰而发病。

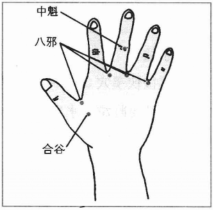
哮喘可发于任何年龄，外源性哮喘常因过敏性体质，吸入过敏原如花粉、灰尘等，引起支气管平滑肌痉挛、收缩，黏膜充血、水肿，分泌增加，广泛性小气管狭窄，哮喘发作；内源性哮喘常由于呼吸道感染，寒冷空气，刺激性气体、生物、物理、化学或精神刺激等因素所诱发。临床常表现为发作性带有哮鸣音的呼吸困难持续数分钟至数小时，可自行或经治疗后缓解。严重的可延续数日或数周或呈反复发作病程。长期反复发作常并发慢性支气管炎和肺气肿。

【手部按摩】

有效穴位：

太渊、鱼际、合谷、八邪、中魁等。





按摩方法：

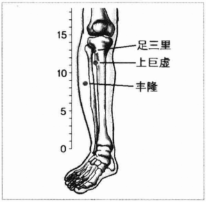
点按或拿捏上面各穴 50～100 次，重点在鱼际、太渊。各治疗区可反复交替使用，每天按摩 2 次，早晚各 1 次，1 个月为 1 疗程。

【足部按摩】

有效穴位：

太溪、照海、然谷、足三里、上巨虚、丰隆等。





按摩手法：

(1) 太溪、照海穴捏按 30～50 次，力度以胀痛为宜。

(2) 足三里、上巨虚、丰隆各按揉 30～50 次。

【生活注意】

(1) 冬天防寒，治疗期间不注意防寒则效果差，疗程会延长。

(2) 因过敏引起哮喘，应防止与过敏原接触。

(3) 根据患者心身状态，应作适当的运动，以增强体质。

(4) 不贪食生冷，戒除烟酒嗜好，少食辛辣肥甘食品，断绝痰热之源。

颈椎病——手足按摩助你左顾右盼不疼痛

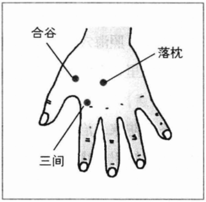
颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征，属中医“痹证”范畴。

【手部按摩】

有效穴位：

落枕穴、列缺穴、通里穴、三间穴、合谷。





按摩方法：

用大拇指指端对上述穴位进行有节奏地点压按摩，循序渐进，手法宜先轻后重再轻揉。点压穴位时，要有一定深透力，以达到略有酸、胀、痛、麻等“得气”感为度。每分钟点压频率约同呼吸次数，每穴约 4、5 分钟，做完一只手再做另外一只手，每次时间大约 1 小时左右。点穴后，通常会感到全身温热、微汗、通体舒坦、口渴，可喝杯白开水。

【足部按摩】

有效穴位：

申脉、昆仑等。



按摩手法：

在昆仑、申脉处捏揉 50～100 次，每天 2 次，力度以酸痛为宜。

【注意事项】

(1) 经常做颈项活动，锻炼颈部；睡枕不宜过高、过低、过硬，并注意局部保暖。

(2) 患者不宜低头工作过久，也要避免不正常的体位，如躺在床上看电视等，避免头顶或手持重物。

(3) 反复落枕，即为颈椎病的先兆，故落枕的治疗与颈椎病的治疗大同小异。

坐骨神经痛——手足按摩让你“坐得住”

坐骨神经痛是指坐骨神经病变，沿坐骨神经通路即腰、臀部、大腿后、小腿后外侧和足外侧发生的疼痛症状群。坐骨神经是支配下肢的主

要神经干。坐骨神经痛是指坐骨神经通路及其分布区域内（臀部、大腿后侧、小腿后外侧和脚的外侧面）的疼痛。

【手部按摩】

有效穴位：

腰痛点、后溪、合谷等。



按摩方法：

按揉腰痛点、后溪各 100 次，合谷 30 次。

【足部按摩】

有效穴位：

太溪、阳陵泉、足三里、昆仑等。





按摩手法：

(1) 点按阳陵泉、足三里各 50～100 次，力度以酸胀为宜。

(2) 捏揉昆仑、太溪各 30～50 次，力度适中。

【注意事项】

(1) 注意保暖与休息，改善居室条件。保持环境通风与干燥，防止受寒受湿，尤其在运动出汗以后不可受凉，应保持干燥，不能久坐或躺卧于凉湿地面。

(2) 多食含两素食物。即维生素 B 族和维生素 C，尤其是 B 族维生素。所以应适当吃些牛奶、粗米、粗面、胡萝卜、新鲜蔬菜和水果来补充。适当吃些坚果，如核桃、白果、松子等。

痔疮——手足按摩防治“十人九痔”

俗话说“十人九痔”。痔疮是老师极为常见的疾病，而且会随着年龄增长而发病率增高。痔疮是在肛门或肛门附近因为压力而伸出隆起的血管，这些由于扩大、曲张所形成的柔软静脉团，类似腿部的静脉曲张，但痔疮常常会出血、栓塞或团块脱出。

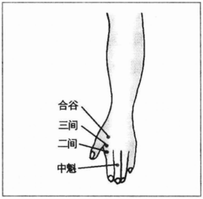
老师患痔疮的原因很多，如习惯性便秘、妊娠和盆腔肿物、年老久病、体弱消瘦、长期站立或久坐、运动不足、劳累过度、食辛辣饮食过多、冬季缺乏蔬菜、肠道慢性炎症等。其中不良饮食习惯是引致持续便秘及造成痔疮的主因，也可能因为用力排便而使压力增加造成团块。其他因素包括：怀孕、遗传、长期便秘或是腹泻。

【手部按摩】

有效穴位：

孔最、合谷、二间、三间、中魁等。





按摩方法：

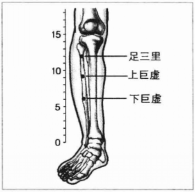
点按孔最、合谷、二间、三间、中魁等穴各 50～100 次，力度稍重，以产生酸痛感为宜。

【足部按摩】

有效穴位：

承山、足三里、上巨虚、下巨虚、涌泉。







按摩手法：

(1) 点按承山、足三里、上巨虚、下巨虚 30～50 次。

(2) 单食指扣拳，顶点涌泉穴 50～100 次，力度稍重，以酸痛感为宜。

【注意事项】

(1) 避免劳累、久站负重。平时可常做提肛锻炼。

(2) 多吃水果蔬菜，保持大便通畅。少食辛辣刺激之物，忌烟酒。

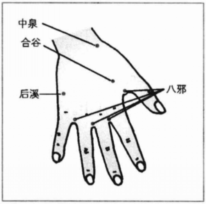
肥胖症——手足按摩消除“苹果肚”

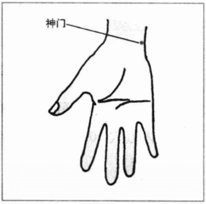
肥胖症是指由于人体新陈代谢失调而导致脂肪组织过多所造成的病症。一般认为体重超过正常标准的 20%为肥胖。脂肪主要沉积于腹部、臀部、乳房、项颈等处。常见于体力劳动较少而进食过多的中年人，因为工作性质决定，肥胖症成为了老师常见病症。男性肥胖以颈及躯干部为主，四肢较少。女性以腹以下、臀部及四肢肥胖为主。轻度肥胖可无症状，中、重度肥胖可引起很多疾病及症状，应特别注意。

【手部按摩】

有效穴位：

合谷、后溪、神门、八邪、中泉等。





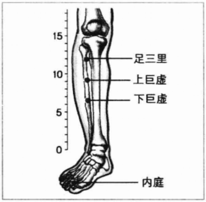
按摩方法：

点揉合谷、后溪、神门等穴各 50～100 次，重点在合谷、后溪、中泉，力度适中，以酸痛为佳。

【足部按摩】

有效穴位：

足三里、上巨虚、下巨虚、内庭、三阴交、涌泉等。







按摩手法：

(1) 按揉足三里、上巨虚、下巨虚各 30～50 次。

(2) 点按三阴交、涌泉穴各 50～100 次，力度适中。

(3) 掐内庭穴 10～30 次，以疼痛为佳。

【注意事项】

(1) 应在医生指导下，根据肥胖程度，制订出相应的减肥计划。

如一个中度肥胖者，减肥计划宜以三个月为期订一个方案，每个月为一个疗程。

（2）治疗分药物疗法和物理疗法，外加饮食疗法和运动疗法。

神经衰弱——手足按摩让你“精神振奋”

神经衰弱是一种以大脑功能性障碍为特征的疾病，属神经官能症的多见于老师等脑力劳动者，且多与个体素质有关，患者常常性格内向，脆弱多病，身体虚弱，对一些自身不适感觉过分关切。其发病因素有多种，如过度疲劳、中毒、精神创伤等，以上因素引起大脑功能失调，继而植物神经功能紊乱，从而导致一系列症状的产生。

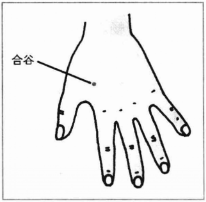
神经衰弱的症状是复杂多样的，每个患者的症状往往是不相同的。比较常见的症状如：兴奋性增高、睡眠障碍、疲乏无力、植物神经功能障碍，等等。

【手部按摩】

有效穴位：

神门、合谷等。





按摩方法：

掐按手部的神门、合谷穴各50～100次，力度以酸痛为宜，各治疗区可反复交替使用，每日2次，早晚各1次，直至治愈。

【足部按摩】

有效穴位：

公孙、然谷等。





按摩手法：

揉搓足小趾，然后揉压然谷、公孙穴各50次，如配以按压天柱穴(项后发际内斜方肌之外侧，主治头部僵硬）效果更好。

【注意事项】

(1）神经衰弱患者在进行较长距离（如2～3公里）的散步之后，大脑皮层的兴奋和抑制过程得到锻炼，可减轻头痛、头晕症状，从而精神振奋、心情舒畅。

(2）如果体力较好，神经衰弱患者还可以参加短距离的拉练或旅行，不仅可以强身健体，增强抵抗力，还可以转移注意力，改善情绪，缓解病情。

高血压——手足按摩不花钱的“降压药”

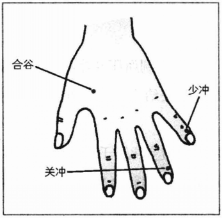
高血压病属中医的“头痛”、“眩晕”等病范畴，是一种以体循环动脉血压升高的临床综合征，多发生在 40 岁以上中老年人，是老师临床常见多发病。高血压可分原发性和继发性两种。继发性高血压是由其他疾病引起，是肾脏病、糖尿病、内分泌疾病、颅内病变等所引起的一种征候，而不是一个独立的病。原发性高血压则称为高血压病，多因肝肾阴虚、肝阳上亢，或肾虚、阴虚阳亢，或受精神刺激，大脑紧张所致。可见原发性高血压是由于“阳亢”（或因虚致实）而导致人体大脑皮质功能紊乱而引起的。

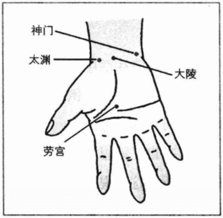
高血压病，除了血压升高外，还伴有颈后或头部胀痛，头晕眼花、心慌，或胸闷，四肢发麻，或头重脚轻如坐舟中。日久不愈，严重者还可引起动脉硬化或诱发中风等病变。高血压患者除服用降压药外，如配以手部按摩会起到很好的疗效。

【手部按摩】

有效穴位：

关冲、少冲、劳宫、合谷、大陵、神门、太渊等。





按摩方法：

点揉或按揉劳宫、合谷、神门、少冲、关冲、太渊等穴各 50～100 次，力度适中。

【足部按摩】

有效穴位：

涌泉、太溪、照海、太白等。





按摩手法：

(1) 用力点揉涌泉穴 50～100 次，力稍重，以酸痛为宜。

(2) 单指按揉太溪、照海、太白各 30～50 次，力度适中。

【注意事项】

(1) 如果已被医生诊断为高血压病，就应按医嘱吃药，不可随便停药。养成良好的生活习惯，戒烟、酒。饮食宜清淡，尤其要减少盐的摄入量。

(2) 在日常生活中记录血压的变化是对控制血压非常有意义的事。在自己家里测量血压，例如记下 1 周的记录交给医生，在调节降压药剂量时，就可作为参考。

(3) 在自己家里测量血压时，不要对数值变化过于神经质是非常重要的。之所以这么说，是因为血压本来在一天内就会发生很大的变化。所以，只需要将每天量血压的数值看作是参考数值即可。

低血压——手足按摩让血压“一马平川”

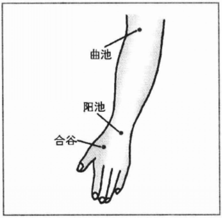
低血压的基准与高血压相反，心脏收缩、扩张时压力减弱，最高值100毫米汞柱以下，最低值60毫米汞柱以下。低血压的人，大多体质虚弱，但却长寿，日常生活中小毛病很多，经常非常的不舒服。低血压时，会有站立性目眩、脑贫血、手足冰冷、头痛、耳鸣等症状。若为女性，还有月经不调、不定的烦恼存在。

中医认为慢性患者多为虚症，可由脾胃失健、肝肾不足、气血两虚等原因造成，均有血压低并伴有全身症状。低血压的治疗要针对发病原因采取治本之法，本节仅就低血压提供一些手部按摩方法以调节、升压，作为低血压治疗的辅助方法。对发病原因的治疗，应去医院求治。

【手部按摩】

有效穴位：

曲池、阳池、合谷、太渊、劳宫、中冲等。





按摩方法：

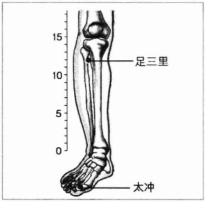
按揉曲池、阳池、合谷、太渊、劳宫、中冲各50～100次，力度以酸痛为宜。

【足部按摩】

有效穴位：

三阴交、太溪、太冲、足三里、涌泉等。







按摩手法：

(1) 点按太溪、三阴交、足三里、太冲穴位各30～50次，力度以酸胀为宜。

(2) 双指扣拳擦涌泉穴，以脚心发热为宜。

【注意事项】

(1) 患者生活要有规律性，加强营养，保持好的情绪。

(2) 戒掉烟酒，进行适当地锻炼。

(3) 本按摩手法只能作为低血压治疗的辅助方法，对于发病原因不明的低血压症应去医院求治。

糖尿病——手足按摩是随身的“降糖药”

糖尿病又称消渴症，是一种由胰岛素相对分泌不足或胰岛血糖素不适当地分泌过多而引起的以糖代谢紊乱、血糖增高为主要特征的全身慢性代谢性疾病。中医认为本病是由于饮食不节、情志不调、恣性纵欲、热病火燥等原因造成。本病多见于 40 岁以上喜欢吃甜食而肥胖的病人，脑力劳动者居多。也因此成了老师常见病。创伤、精神刺激、多次妊娠以及某些药物（如肾上腺糖类皮质激素、女性避孕药等）是诱发或加重此病的因素。发病时伴有四肢酸痛、麻木感及视力模糊、肝肿大等症。

此病早期无症状，随其发展可出现多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦、尿液中血糖含量增高，或并发急性感染、肺结核、动脉粥样硬化、末梢神经炎、趾端坏死等症状。早期诊断依靠化验尿糖和空腹血糖及葡萄糖耐量试验。此病重者可发生动脉硬化、白内障、酮中毒症等。按病情可采用饮食控制、胰岛素等降血糖药治疗，避免精神紧张、加强体育锻炼等有利于预防本病的发生、发展。

【手部按摩】

有效穴位：

曲池、手三里、劳宫、合谷、阳池等。





按摩方法：

(1) 掐按劳宫穴 50～100 次。

(2) 点按曲池、手三里、阳池、合谷等各 50～100 次。

(3) 重点掐按劳宫穴，可多掐按几次，因为此穴是治疗体内瘀血的特效穴，反复刺激此穴，可改善全身的血液循环恶化。

【足部按摩】

有效穴位：

太冲、太溪等。



按摩手法：

单指扣拳，点按太冲、太溪各 50～100 次，力度以酸痛为宜，男性患者先左后右，女性患者先右后左。

【注意事项】

(1) 避免情志过激和精神紧张，长期坚持劳逸结合。日常生活要注意减少房事。

(2) 忌食辛辣热性食物，包括热性补药，如红参、鹿茸、附子、肉桂、胡椒、生姜、桂圆、鹿肉、狗肉等。饮食宜选低糖、高蛋白、低脂肪及高纤维食品。控制主食（如米、面、杂粮及糖）的摄入量。可多食非糖类，如豆制品和蔬菜来补充，或用少吃多餐的办法加以解决。

(3) 尽量不拔牙和不使皮肤受创伤。同时，为了避免脚部发生疾患，应将指甲剪短，穿大小适合的鞋子，对胼胝或趾甲朝内生长等脚部毛病，要做治疗。

慢性支气管炎——手足按摩远离反复发作

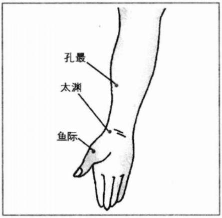
慢性支气管炎（简称“慢支”）是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作的慢性过程为特征。严重时可并发慢性阻塞性肺气肿，甚则慢性肺原性心脏病。“慢支”是一种严重危害人民健康的常见病，尤以中老年人为多见，男性较女性为多，老师则属患病多发职业之一。

由于慢性支气管炎的影响，患者的免疫力下降，遇到天气寒冷或天气突变，患者就容易感冒，而感冒又将诱发气管性恶化，这样就形成了恶性循环。所以，虽然有不少药物控制感染，却不容易彻底康复。而长期运用手部按摩，会使慢性支气管炎得到明显改善，减少或彻底控制该病的发作。

【手部按摩】

有效穴位：

太渊、鱼际、合谷、孔最等。





按摩方法：

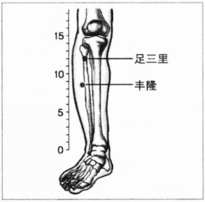
以上穴位每天点按 50～100 次，每天 2 次，1 月为 1 疗程。症状平复后患者应坚持每天按摩 1 次，并做适当的身体锻炼。

【足部按摩】

有效穴位：

丰隆、足三里、三阴交、太冲、涌泉等。







按摩方法：

以上穴位每天点按 50～100 次，每天 2 次，1 月为 1 疗程。症状平复后患者应坚持每天按摩 1 次，并做适当的身体锻炼。

【注意事项】

（1）加强体育锻炼，提高身体素质，戒除烟酒。急性发作或发热不退者，应到医院治疗。

（2）避免胸背部受寒，冷天外出应戴口罩。居处要安静整洁、空气清新，勿去潮湿阴暗之所。

咳嗽——手足按摩调治“咳不容缓”

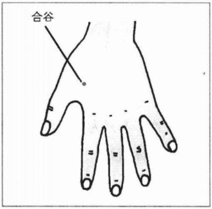
咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。咳嗽的动作是短促深吸气，声门紧闭，呼吸肌、肋间肌和膈肌快速猛烈收缩，使肺内高压的气体喷射而出，就成为咳嗽。中医认为外感六淫之邪或脏腑之病气，均可引起肺气不清失于宣肃，迫气上逆而作咳。现代医学则认为，咳嗽的产生，是由于当异物、刺激性气体、呼吸道内分泌物等刺激呼吸道粘膜里的感受器时，冲动通过传入神经纤维传到延髓咳嗽中枢，引

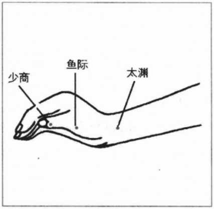
起咳嗽。

【手部按摩】

有效穴位：

太渊、鱼际、少商、合谷等。





按摩方法：

点揉太渊、鱼际、少商、合谷等穴 30～50 次，力度适中。

【足部按摩】

有效穴位：

涌泉、解溪、然谷、太溪等。

按摩方法：

单指扣拳，点按涌泉、解溪、然谷、太溪等穴各 50～100 次，力度适中。

【注意事项】

（1）忌冷、酸、辣食物。冷冻、辛辣食品会刺激咽喉部，使咳嗽加重。

（2）宜多喝水。除满足身体对水分的需要外，充足的水分可帮助稀释痰液，使痰易于咳出，并可增加尿量，促进有害物质的排泄。

（3）饮食宜清淡。以新鲜蔬菜为主，适当吃豆制品，荤菜量应减

少，可食少量瘦肉或禽、蛋类食品。食物以蒸煮为主。水果可给予梨、苹果、柑橘等，量不必多。

牙痛——手足按摩助你牙好“想吃就吃”

俗话说：“牙痛不算病，痛起能要命。”可见牙痛给人造成的痛苦之大。中医学认为，牙痛是由脾胃有热、郁而代火、肾之亏虚、虚火上炎等所引起。手部穴位按摩应针对以上症状治疗，有很好的效果。

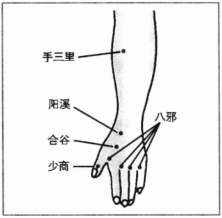
牙痛可分为以下几种情况：龋齿牙痛为牙体腐蚀有小孔，遇到冷、热、甜、酸时才感到疼痛；患急性牙髓炎是引起剧烈牙痛的主要原因；患急性牙周膜炎，疼痛剧烈，呈持续性的跳痛；急性智齿冠周炎，主要是第3磨牙位置不正，牙冠面上部分有龈覆盖和食物嵌塞，容易发炎而致该症。

【手部按摩】

有效穴位：

合谷、手三里、内关、孔最、少商、阳溪、八邪等。





按摩方法：

按揉上穴各30～50次，力度稍重，以有胀痛为宜。

【足部按摩】

有效穴位：

内庭、陷谷、昆仑、仆参、金门、太溪、大钟、内外踝尖穴、然谷、太白、大都、隐白等。





按摩手法：

(1) 捏按太溪、昆仑穴位各50～100次，力度以酸疼为宜。

(2) 按揉金门、仆参、内庭、大钟、太白、陷谷各穴位50～100次，力度以胀疼为佳。

(3) 如牙龈肿痛再配以掐按内、外踝尖穴及大都、隐白、然谷各穴30～50次，反复掐按，力度不可太重。

【注意事项】

(1) 注意口腔卫生，坚持早晚刷牙，饭后漱口。

(2) 注意饮食，忌吃冷热辛辣食品。

(3) 牙痛停止后，可到医院检查原发病因。

贫血——手足按摩益气补血"保健康"

贫血是各种不同病因引起的综合病症。血液中红细胞和血红蛋白量明显低于正常时就称为贫血。正常男性血红蛋白量为 120～150 克/升，女性为 100.5～150 克/升；正常男性红细胞数为 (4.0～5.0)×1012/升，女性为 (3.5～5.0)×1012/升。贫血以血红蛋白下降为主。主要症状为面色苍白、呼吸短促、失眠心慌、头晕耳鸣、健忘纳差、肌肤甲错、月经涩少、舌淡脉细等。

各种原因引起的贫血均属于中医"血虚"的范畴，病理变化涉及心、肝、脾、肾等脏，治疗应以补血益气为主。治疗贫血的关键是祛除致病因素，如积极防治钩虫病、治疗痔疮、月经过多等慢性失血，停用致病药物如氯霉素等，停止与有毒物质或放射线的接触等。

【手部按摩】

有效穴位：

内关、神门等。



按摩方法：

(1) 点揉内关、神门各50～100次，力度适中，以酸痛为宜。

(2) 推压手心50～100次，力度稍重。

【足部按摩】

有效穴位：

太溪、三阴交、涌泉等。





按摩手法：

(1) 点按太溪、三阴交30～50次。

(2) 揉擦涌泉穴50～100次。

【注意事项】

(1) 患者应加强营养，注意多吃一些含铁及蛋白质较多的食物，如绿色蔬菜、精瘦肉、大豆、动物肝等。

(2) 生活要注重规律，注意身体保暖。

健康小礼包：想要不生病，供养五脏神

古代医学家张景岳曾说“造化之机，不可无生，亦不可无制（克）；无生则发育无由，无制（克）则亢而为害。”从这段话中，不难明白一个道理：养生需遵五行规律。根据人与五行的联系及五行生克关系来阐述五行养生中的饮食调节。五行是万事万物的一个本始，也是人的本始。所以，没有人能真正“跳出三界外不在五行中”，所以，从五行的角度来定位每一类人，进而就能借助五行的特点来通晓人体健康的一些特征，从而确定出有针对性的养生方案。

1. 金行人养生：润肺

五行之金对应脏器为肺，且金主燥，所以金行人养生需要注意的脏腑是肺与大肠。阳气多而阴气少，容易患燥热疾病。此外，气管及整个呼吸系统也需要做重点患病防治。具体说来，以患肺、大肠、脐、肝、皮肤、痔疮、鼻、气管等方面的疾病居多。综合起来看，金行人养生建议如下：

【养生总则】

金行人养生的总体建议是饮食宜以清淡为主。所以，建议多吃一些如水果、蔬菜等植物类的食品。根据火克金，金克木来看，“金气”过旺金行人养生的时候，需要多吃一些带有“火”性和“木”性的食物，什么是属于中医说的“火”性食物呢？从特点上看，有这么几个：火性食物多苦味；火性食物多赤色。比如可以吃一些如苦瓜之类的食物，吃一些如红豆、红枣、胡萝卜、西红柿等火性食物。此外，滋长“木”性之气，也可以反过来平抑过盛的“金气”。而木对应的

颜色是青色，所以，适当吃一些青色的食物，而且越是青色的植物，效果越是好。

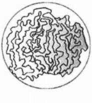
【肺病防治】

肺病是肺脏的各种病证的总称。临床主要表现为面色灰白、目睛上视、惊跳、颈项反折、手松开、张口吐舌、声如羊叫等。由肺虚受邪、伤及肝肾所致。《太平圣惠方·治肺虚补肺诸方》说："若肺虚则生寒，寒则阴气盛，阴气盛则声嘶，语言用力，颤掉缓弱，少气不足，咽中干，无津液，虚寒之气，恐怖不乐，咳嗽及喘，鼻有清涕，皮毛焦枯，诊其脉沉缓者，此是肺虚之候也"。

肺病有寒热虚实之分，治有祛风宣肺、清热润燥、肃肺化痰、温肺化饮、滋阴降火、益气养阴诸法。当然，病型不同，疗治的原则也不一样。比如气虚型肺病要补益肺气；阴虚型肺病需要滋阴润肺，或滋阴降火；而风寒束肺型肺病则要宣肺散寒解表；肺热壅盛型肺病则需要清热宣肺，止咳平喘；而燥邪犯肺型肺病则需要清肺润燥；痰饮停肺型肺病则需要温肺化痰。

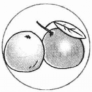
【日常保健】

日常生活中，多进食一些润肺食品，能起到很好的疗治作用：



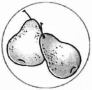
❶ 银　耳

具有润肺化痰、养阴生津的功效，做菜肴或炖煮食用，可治疗阴虚肺燥、干咳无痰或痰多黏稠、咽干口渴等症，与百合做羹食用疗效尤佳。



❷ 柑　橘

具有生津止咳、润肺止痰、醒酒、利尿等功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足口渴、伤酒烦渴等症，榨汁或蜜煎，治疗肺热咳嗽尤佳。



❸ 梨　子

具有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。



❹ 石　榴

具有生津、止烦渴作用，凡津液不足、口燥咽干者，可用石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳。



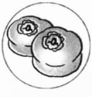
❺ 葡　萄

具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效，生食能滋阴除烦，捣汁加入蜂蜜煎膏，以开水冲服，对烦热口渴尤佳。



❻ 甘　蔗

具有性平味甘，为解热、生津、润燥、滋养之佳品，能助脾和中、消痰镇咳、治噎止咳，有“天生复脉汤”之美称。可用于治疗口干舌燥、津液不足、大便燥结、高烧烦渴等症。



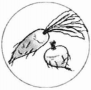
❼ 柿　子

具有润肺止咳、清热生津、化痰软坚之功效，鲜柿生食对肺痨咳嗽、虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。



❽ 百　合

具有润肺止咳、清心安神的功效，对肺结核、支气管炎、支气管扩张及各种秋燥病症有较好疗效。熟食或煎汤，可治久咳、干咳、咽痛等症。



❾ 萝　卜

具有清热化痰、生津止咳、益胃消食的功效，生食可治疗热病口渴、肺热咳嗽、痰稠等症，若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮，效果更佳。

2. 木行人养生：养肝

五行之木对应肝，而肝与胆相表里，因为肝又主筋，所以，木行人养生首先要注意的人体脏腑是肝和胆，其次是筋骨和四肢。如果身体营养失衡，比较容易患肝、胆、四肢、关节、筋脉、眼、神经等方面的疾病。综合起来看，对木行人的养生建议如下：

【养生总则】



从食物的分类与归属来看，五行中金克木、木克土，所以，如果肝木过旺，则需要利用“金”性和“土”性食品来平抑，而与“金”相对应的五味属于“辛”；而与“土”性相对应的则是“甘”性，所以，饮食上应该多吃点辛辣和甘甜的食品。比如，“辛”味食品有葱、姜、蒜、韭、椒等；而“甘”性食品有：大米、小米、糯米、高粱、薏米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋

头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，木行人可根据自己的口味选择，最好多吃一些。

从颜色的角度来看，木行人养生需要以白（金主白）和黄（土主黄）为主。金性食品该怎么来划分呢？日常生活中，追求一种“质”，即收敛封藏之性，而不是简单的“金色”。比如冰镇类食物都属金。如冰激凌、雪糕、果冻等，还有日常生活中吃的冻肉也属于此类食品。从中医归类来看，一切动物的肺及肠，也都属金，如猪肺、鸭肠、鸡肠等。土性食物很好理解，有土豆、黄豆、白薯、糯米等。

【肝病防治】

中医认为，除了食积、饮酒、郁闷、过食肥甘厚味等可能引起肝功能发生改变外，体质是一个重要的方面。不同体质自然调整的方案也不相同。比如：

脾虚气弱者，多见于身体虚弱缺少锻炼者。有动则气短出汗、面色苍白无华、午后下肢浮肿、舌淡苔白等症状。此类人在日常生活中要多做运动，从方剂的角度来看，则可以用等量的黄芪、云苓，磨粉过筛去渣备用。取 60 克大米熬粥，起锅前加入 15 克药粉，搅匀即服，每日 2 次即可。

肝阴亏损者，多见于经常熬夜者。有睡觉出汗、形体瘦弱、舌红少苔等症状。这类人生活上要注意科学休息。比如，晚上子时一定要睡好觉。晚上工作或者游玩不能超过 23 点。方剂可以选用北沙参、麦冬、酸枣仁等量，加水熬煎 1 小时以上，滤渣留汁，再熬浓缩，加冰糖熬成能流动之膏状，冷却后放入冰箱备用。每次服 10 毫升，每日 3 次即可。

肝胆湿热者，多为长期饮酒及喜食肥甘者。这类人在日常生活中一方面要安排少应酬，以防止出现尿液浑浊、面色灰黄、体乏喜卧、舌有黄厚苔等症状。可以选用的方剂是鱼腥草 30 克、茵陈 5 克，煎

水去渣留汁，汁中放入去壳鸭蛋 1 个，煮熟即可吃蛋喝汤，每日 1 次即可。

气郁食积者，多见于好动气而影响肝脾功能者。生活中不如意之事十之八九不仅仅是针对此类人说的，所以，不要常常动怒。其主要表现有胃中不适、大便不爽、胸胁胀痛、舌有腻苔等症状。方剂可以将佛手片、砂仁等量磨研成粉过筛，每次 3 克，下入用鲫鱼 1 至 2 条熬成的汤中，搅匀即可服用，每日 1～2 次即可。

【日常保健】

不难看出，良好的生活习惯的养成，对于身体有非常重要的防护作用，尤其对于现在提得比较多的乙肝等的预防有直接的作用。如急性甲肝和戊肝是由于饮食、饮水不洁，生食肉类或海鲜造成的；有些丙肝和乙肝患者是经卖血、文身或性行为等途径感染的；酒精性肝病、脂肪性肝病是由于大量酗酒、饮食无节制、大吃大喝导致的。因此，预防各种肝病，必须从生活点滴做起。

3. 水行人养生：养肾

五行之水对应的脏腑是肾，而肾与膀胱相表里。所以，水行人养生要注意的脏腑器官是肾与膀胱，其次是脑与泌尿系统。具体说来，如果调养失衡，则容易出现肾系疾病，容易患肾、膀胱、足、头、肝、泌尿、阴部、腰部、耳、子宫等方面的疾病。因此，对水行人的养生建议，总体来说如下：

【养生总则】

水行人一般阴气较重，阳气耗损较少，因此，如果能在养生上比较好利用这样的一种品性，那么，往往能长寿。怎么做呢？

阴气重的水行人，尽管阳气耗散不多，但也相对过重的阴气而

言，则多因少而失衡。“阴平阳秘，精神乃绝”说的也就是这个道理。五行之水对应的颜色是黑色，因此，水行人应该多吃一些黑色的食物。比如黑豆、黑芝麻、蓝莓、香菇、黑枣、桂圆、乌梅等，因为这些食物不仅有强壮骨骼的作用，还能帮助和肾、膀胱、骨骼关系密切的新陈代谢正常，使多余水分不致于积存在体内造成体表水肿。

【肾病防治】



从辨证论治的角度来看，肾病防治尽管方式方法不少，但有一些总则却是原则性的。如肾阳虚，主要表现为畏寒肢冷、浮肿，或夜尿频多（或尿少）、大便溏、气短声低、自汗、眼目无神、阳痿滑精、面色暗淡、腰背酸痛、胫酸跟痛、耳鸣耳聋、发脱枯悴、齿摇稀疏、舌淡胖润、脉浮虚或沉迟。治疗的时候需要温补肾阳；肾气虚，主要表现为五心烦热、头晕目眩、便秘尿赤、傍晚口干、盗汗、腰背酸痛、胫酸跟痛、耳鸣耳聋、发脱枯悴、齿摇稀疏、梦遗、阳痿、舌红或裂，或有剥苔。主要表现为滋阴养肾。

【日常保健】

治病不如防病，有再好的治疗方法，治愈率再高，也不如不得病。而肾为先天之本，对身体的影响更是不可小视，直接关系到人体的生活质量。如果我们把治病看成是保护身体的预备方案的话，那么，养生的最佳选择就是预防疾病。针对水行人的养肾来说，则尤其是如此。那么，日常生活中，该如何防治肾病呢？

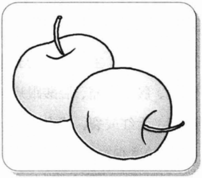
一个简单的方式就是，吃姜。中医认为生姜性微而味辛，功能健脾

胃、散风寒，有发汗、暖胃、止呕、祛痰、驱风、散寒、解毒等功效，故爱姜者历代不乏其人。“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茄香一处捣。煎也好，煮也好，修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯，一世容颜长不老。”这是古医书《奇效良方》中“容颜不老方”的歌诀。该方以生姜为主药，每次三五钱，清晨煎服或沸水汤服，有防衰老、葆青春的奇特功效。想走运的水行人，尤其是年轻的女子，可照方子试一试。

4. 火行人养生：养心

五行之火对应心，而心与小肠相表里。所以，火行人养生要注意的人体脏腑是心和小肠，其次是血脉及整个循环系统。如果身体营养失衡，容易患小肠、心脏、肩、血液、经血、脸部、牙齿、腹部、舌部等方面的疾病。综合起来看，对火行人的饮食养生建议如下：

【养生总则】



火行人一般阳气偏盛，所以，需要做的就是滋阴抑阳，调养心肾，以水济火。阳气太盛，而水可以克制火，所以，火行人养生需要多进食一些水性食物，吃一些蔬果之类清淡的东西。比如鸭梨、苹果、龙眼、桃、西瓜、香蕉、芒果、水蜜桃、哈密瓜、葡萄等等。再就是鱼和海鲜，基本是火行人既能保持平抑旺火之气，还能满足口福之乐的食物。

此外，火行人在饮食颜色的选择上，应该适当摄取红色食物。一方面“赤入心”，所以，吃点红色的食物能帮助火行人颐养心气，但如果过盛则需要平抑，可以选择“水”性的黑色食物。比如黑米、黑麦、紫

米、黑荞麦、黑豆、黑豆豉、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、发菜、海带等则是饮食保健的必需食物了。现代研究认为，黑色食物有助提高与肾、膀胱和骨骼关系密切的新陈代谢和生殖系统功能。可调节人体生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，能促进胃肠消化与增强造血功能，对延缓衰老也有一定功效。

【心病防治】

心脏病是一类严重威胁生命健康的疾病。中医对此一般采取辨证论治的方式进行调理。这里主要就三大富贵病之一的“冠心病”的防治和调理做一个说明。

痰瘀互结型，此型病症多见发枯爪青、唇青口黏、呕恶痰多、纳呆怔忡；或者兼有头重身困、苔腻脉滑或舌紫脉涩等症。治疗的时候宜以祛痰化瘀为原则，方用竹茹 10 克，枳壳 10 克，云苓 15 克，陈皮 15 克，丹参 30 克，川芎 10 克，莱菔子 10 克，水蛭粉 3 克，冲服即可起到调理的作用。

气阴两虚型，此型病症多见气短乏力、隐痛阵作、五心烦热；兼见惊悸潮热、眩晕耳鸣、纳差脘胀；舌红少苔或舌淡苔薄等症。治疗的时候宜以益气养阴为原则。方用人参 3 克水煎兑服，生芪 15 克，麦冬 10 克，黄精 15 克，仙鹤草 10 克，生白芍 10 克，当归 10 克，三七粉 6 克，冲服即可起到调治的作用。

肾亏寒凝型，此型病症多见彻背肢冷、胀痛时作、形寒心惕；兼见倦怠肿胀、畏寒面白、胁胀自汗。治疗的时候宜以调肾散寒为原则，方用枸杞 10 克，生地 10 克，全苦蒌 30 克，薤白 10 克，桂枝 10 克，蛇床子 10 克，鹿角霜 15 克，槲寄生 10 克，服之即可。

【日常保健】

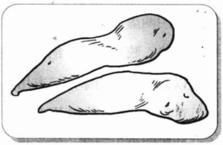
小肠与心相表里，日常生活要关注小肠相关不适。通常情况下，小

肠病一般有实热和虚寒两种，实热则多有心烦、小便赤涩、小腹拘痛或尿急、尿频，甚至血尿、舌红苔黄等。这个时候治疗就要以清利实热、导热下行为原则。而对于小肠虚寒，则多见有迂寒则甚、大便稀溏、食谷不化、小腹坠痛、小便清长、苔白、脉沉迟诸症。治疗的时候宜以温阳散寒、行气止痛为原则。

5. 土行人养生：养脾

五行之土对应的脏器是脾，而脾与胃相表里。土多偏湿，湿气通于脾，所以，土行人对应的脏器属脾，所以从五行脏器养生的角度来看，土行人容易有脾胃之患。所以，土行人还要多注意防止痰湿病，这也跟土行人气血运行缓慢有关系。土行人具体说来，比较容易患脾、胃、背、肋、胸、肺、肚等方面的疾病。综合起来看，土行人的养生建议如下：

【养生总则】



土行人基本可以不借鉴相生相克来调理养生，因为土行人的阴阳比较平和，这也是很多土行人能够长寿的一个重要的原因。从与之对应的脏腑来看，土行人需要多调节脾胃，吃些属于本行所对应的“土”性食物即可。比如，红薯、土豆、黄豆、白薯、山药、糯米、牛肉、枣等。其中最值得推荐的食物就是红薯，这一点从《本草纲目》中就可以看出来，其云：“蕃薯，有补虚气乏，益力气，健脾胃，强肾阴的功能。”

与五行之土对应的五味为甘，对应的五色为黄，所以，土行人在饮食上还可以适当摄取一些甜食和黄色食物。吃甜食大家已经比较熟悉，

只是糖尿病者要回避，肥胖者需当心。而黄色食物，则可以选取黄豆芽、蛋黄、玉米、柠檬、橙、菠萝、香蕉、谷类食物等。现代研究认为，黄色食物可以健脾，增强胃肠功能，恢复精力，补充元气，进而缓解女性荷尔蒙分泌衰弱的症状。黄色食物对消化系统很有疗效，同时，对提高记忆力也有帮助。

【脾病防治】

脾病，泛指脾脏各种病证。《素问·脏气法时论》说："脾病者，身重，善饥，肉痿，足不收，行善瘛，脚下痛，虚则腹满肠鸣，飧泄，食不化。"就具体的论治而言，如果是脾阳虚则宜以温中健脾为原则；而如果是中气不足则应该健脾补气，如果是中气下陷则应该升提补气。如果是脾虚湿困，则应以健脾化湿为原则；如果是湿热内蕴，那么，疗治的时候就应以清热利湿为原则。

【日常保健】

土行人养生以健脾为先，食补是关键，需要强调的是，必须坚持"清补"为原则。吃一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物，可以使体内的湿热之邪从小便排出。具体如下：



具有补气、健脾功效的马铃薯，可以适用于脾虚体弱、食欲不振、消化不良者；具有补脾胃、益气力、宽肠胃之功的红薯，可以适用于脾胃虚弱、形瘦乏力、纳少泄泻者；具有益胃气功效的香菇，适用于脾胃虚弱、食欲不振、倦怠乏力者；具有补气健脾、养阴益肺、补肾固精功效的山药，适用于脾气虚弱、食少便溏、慢性泄泻者；具有补脾健胃、补肾强筋、活血止血功效的栗子，适用于脾虚食少、反胃、泄泻

者；具有补益脾胃、养血安神功效的红枣，适用于脾胃虚弱、食少便稀、疲乏无力者；具有补中益气、补精添髓功效的鸡肉，适用于脾胃虚弱、疲乏、纳食不香、慢性泄泻者；具有补益脾胃功效的猪肚或牛肚，适用于虚弱、泄泻或病后气虚、脾胃虚弱、消化不良者。

此外，因为土行人湿气比较重，在养生时还可以用燥攻之，用温燥的食物来克制体内的湿气，可以多吃一些羊肉、辣椒、生姜之类的食物。如果是妇科的病症，还可以多吃一点牛肉，这对肌肉是最有利的。

第九章

两性疾病——调治难言之隐别再“拖堂”

无论是男教师还是女教师，健康都是共同的课题。遗尿、遗精、阳痿、痛经、不孕症，这些都是很多成熟男女会碰到的生理问题，不仅影响到人生的“性福”，同时，还会让一个人的自尊心受到一定程度的伤害，壮阳、补肾等药物，往往也只是权宜之计，甚至还有害无益，利用穴道进行按摩就能使这些“难言之隐”消失于无形。

遗精——手足按摩助你“闭藏肾精”

遗精是指不因性交而精液自行外泄的一种男性性功能障碍性疾病，如果有梦而遗精者称为“梦遗”；无梦而遗精者，甚至清醒的时候精液自行流出称为“滑精”。如果发育成熟的男子，每月偶有1～2次遗精，且次日无任何不适者，属生理现象，不是病态，不需任何治疗，假若遗精比较频繁，每周达2次以上，且影响工作者，则需治疗，才不致影响身体健康。

中医认为，肾藏精，宜封固不宜外泄。凡劳心太过，郁怒伤肝，恣情纵欲，嗜食醇酒厚味，均可影响肾的封藏而遗精。而手部按摩具有补肾固精的作用，能调节神经系统及内分泌系统的功能，通过神经一体液的调节，平衡性激素，起到治疗本病的目的，但需坚持运用。

【手部按摩】

有效穴位：

神门、劳宫、后溪、阳池、小骨空等。





按摩方法：

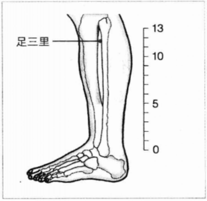
按揉或点按上穴各 50～100 次，力度适中。

【足部按摩】

有效穴位：

足三里、三阴交、太溪、涌泉等。







按摩手法：

用拇指腹按揉足三里、三阴交、太溪、涌泉各 30～50 次。

【注意事项】

(1) 多参加各种有益的文体活动，建立正常的生活制度，婚后应保持正常性生活，不要手淫，努力从沉湎于性问题中解脱出来。

（2）注意保持性器官清洁卫生，有包茎、包皮过长者要及时手术治疗，经常清洗外生殖器，除去包皮垢，积极治疗尿道炎、前列腺炎等疾病。

（3）经常更换内衣内裤，调整睡眠习惯，夜间睡眠时下身及足部不宜过暖，睡眠姿势以仰卧、侧卧为宜，尽量减少俯卧，两手避免放置在生殖器部位，这样对避免阴茎充血、防止遗精有一定好处。

（4）注意调摄心神，不要看黄色录像或黄色书刊，勿令心神驰于外。

（5）注意饮食营养，节醇酒厚味，才能收效。

阳痿——手足按摩解除“难言之隐”

阳痿是指成年男子出现阴茎不能勃起或勃起不坚，以致不能完成性交的一种病症。老师多是由精神心理因素所致，如疲劳、焦虑、紧张、情绪波动、非正常环境等，也有器质性病变所致，一般很少见，也不容易治疗。阳痿患者常伴有精神不振、头晕目眩、面色苍白、腰酸腿软、畏寒肢凉、阴囊多汗、小便黄赤等症状。

中医学认为阳痿多由房室劳损、肝肾不足、命门火衰引起。手部按摩在激发补肾壮阳功能的基础上，益气养血、疏肝理气、活血化瘀，从而能促进垂体－肾上腺－生殖腺的激素分泌，增强性功能活动，达到治疗目的。

【手部按摩】

有效穴位：

孔最、神门、阳池等。





按摩方法：

点按神门、孔最、阳池各 50～100 次，力度以酸痛为佳。每天数次。

【足部按摩】

有效穴位：

阳陵泉、足三里、阴陵泉、三阴交、涌泉等。







按摩手法：

（1）点按阳陵泉、足三里、阴陵泉、三阴交各穴位 50～100 次，力度以酸痛为佳。

（2）掌根擦涌泉穴 100 次，力度稍重，以有气感为宜。

【注意事项】

（1）治疗期间，禁止房事。

（2）本病多数为功能性，患者应消除心理障碍。

（3）不可滥用壮阳药物。

痛经——手足按摩为你呵护“到家”

痛经是指月经来潮及行经前后出现下腹部疼痛而言。它属月经病范畴，是妇科常见病症。

痛经多因气滞血瘀、寒湿凝滞、气血虚损等因所致。气血瘀阻、冲任失调、不通则痛，故发生痛经。

痛经的症状一般在行经前开始，有痛感，逐渐加剧，历时数小时或两三天不等，疼痛多为下腹部绞痛、胀痛或坠痛。有小腹凉、得热痛减

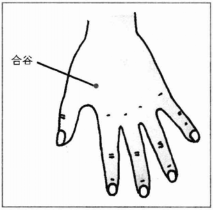
轻的感觉。还常伴有消化系统症状，如恶心呕吐、腹泻、尿频等。还可伴头痛、冷汗、虚脱等。

手部按摩治疗痛经以功能性痛经为主，且疗效确切。

【手部按摩】

有效穴位：

合谷、内关等。





按摩方法：

掐按合谷穴、内关穴各 50～100 次，力度以酸痛为宜。

【足部按摩】

有效穴位：

太冲、大敦、公孙、然谷、独阴、水泉、涌泉等。







按摩手法：

(1) 按揉太冲、水泉、公孙、独阴、水泉、然谷各穴位 30～50 次。

(2) 掐按大敦穴 30～50 次，力度适中。

(3) 点揉涌泉穴 100 次，力度稍重。

【注意事项】

(1) 治疗期间应忌食生冷、辛辣食物，忌烟酒。

(2) 疼痛剧烈患者，应到医院就诊，不宜坚持自疗。

(3) 止痛药不可随便服用，应根据实际情况询问医生后决定。

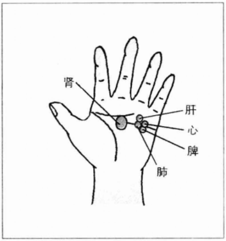
早泄——手足按摩为“性”福生活“加温”

早泄是指射精发生在阴茎进入阴道之前，或进入阴道中时间较短，在女性尚未达到性高潮，提早射精而出现的性交不和谐障碍。临床上对阴茎勃起未进入阴道即射精，诊断为早泄。

【手部按摩】

有效穴位：

脾、肝、心、肺、肾点。



先涂上润手霜或蜜，以增加柔润感，然后针对这些手部点穴进行点揉，也可以先从指尖按摩到手指底部，就像戴手套，动作要坚定而柔和。此外，可以配合做举手动作，展开五指，高举双手过头，每次数分钟。

【足部按摩】

有效穴位：

阳陵泉、足三里、阴陵泉、三阴交、太溪、太冲、行间、涌泉等。







按摩手法：

用拇指点按阳陵泉、足三里、阴陵泉、三阴交、太溪、太冲、行间、涌泉各 30～50 次。

【注意事项】

（1）解除精神紧张，清心寡欲，节制房事。

（2）掌握性生活规律，如果身体处于疲劳状态，不要进行性生活。

（3）发生早泄次数较多的人，最好暂时停止一段性生活。

（4）如果发生了早泄，女方要更加亲切地关怀和体贴，帮助男子消除心理上的恐惧。

前列腺炎——手足按摩解除难“炎”之隐

前列腺炎是青壮年男性容易罹患的一种泌尿系统疾病。患者尿道口常有白色黏液溢出，下腹部、会阴部或阴囊部疼痛，急性前列腺炎可有脓尿，终末血尿及尿频、尿急、尿热、尿痛或恶痛发热等症状。慢性前列腺炎可继发于急性前列腺炎或慢性尿道炎。过度饮酒、房室过度、前

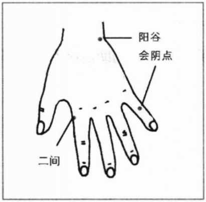
列腺肥大、会阴部损伤等往往成为诱发因素。慢性前列腺炎症状不典型，脓尿较少，但可伴有阳痿、早泄、遗精及血精症状。

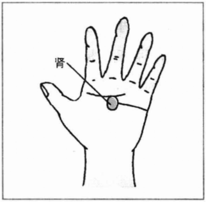
中医学认为本病与肾阴不足、相火旺盛、肾亏于下、封藏失职、肾阴亏耗、服损及阳、饮酒过度、损伤脾胃有关。足部按摩对慢性前列腺炎有良好的疗效。由于当前对此类疾患尚无特效疗法，运用足部按摩疗法治疗就更有意义。

【手部按摩】

有效穴位：

会阴点、肾点、二间穴、阳谷。





按摩方法：

用点揉的方式按摩上述穴位，每天早晚各 1 次，一月一个疗程。此外，配合日常生活保健更有效。即患者取下蹲位或侧向屈曲卧位，便后清洁肛门及直肠下段后，用自己的中指或食指按压前列腺体，每次按摩 3～5 分钟，以每次均有前列腺液从尿道排出为佳。

【足部按摩】

有效穴位：

阴陵泉、三阴交、太溪等。



按摩手法：

点按阴陵泉、三阴交、太溪各穴位 100 次，力度以胀痛为宜。

【注意事项】

(1) 节制房事，注意卫生；忌食辛辣食物。

(2) 需要强调的是，自我按摩治疗只是一种辅助治疗手段，不能完全代替正规的药物治疗。

不孕症——手足按摩助你如愿“做妈妈”

不孕症是指有正常的性生活，未采取避孕措施而未妊娠的病症。其中，婚后从未受孕者为原发不孕；曾有过妊娠而隔 2 年未再受孕者为继发不孕；经治疗无成功希望的属于绝对不孕，其余均属于相对不孕。不孕症的发病率，国内报道为 1%～10%。其原因十分复杂，就女方而言，主要是排卵障碍、输卵管炎及子宫内膜异位症等；就男方而言，主要因素为精液异常和输精障碍。据统计，由男方因素引起不孕者约占 40%。本病在中医文献中有“不孕”、“绝产”、“无子”等多

种名称。

除不孕外，其伴随症状因原因而异。排卵功能障碍所致者，伴月经紊乱、闭经等；输卵管炎所致者，伴下腹痛、白带多；子宫内膜异位症所致者，伴痛经、月经量增多或经期延长；宫腔粘连所致者，伴周期性下腹痛而闭经，或月经量少；免疫因素所至者，往往无伴随症状。

【手部按摩】

有效穴位：

劳宫、神门、合谷、太渊、阳池、中泉等。





按摩方法：

(1) 点按合谷、神门、太渊、阳池、中泉各 50～100 次，力度适中，以产生酸痛感为宜。

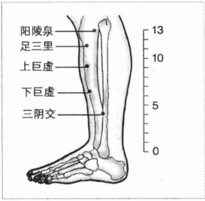
(2) 掐按劳宫穴 100 次，力度稍重。

【足部按摩】

有效穴位：

阳陵泉、足三里、上巨虚、下巨虚、太冲、行间、太溪、照海、三阴交、涌泉等。







按摩手法：

按揉阳陵泉、足三里、上巨虚、下巨虚、太冲、行间、太溪、照海、三阴交、涌泉各 30～50 次，按摩力度以局部胀痛为宜。

【注意事项】

(1) 减轻工作压力，因为工作压力会影响生殖能力。如果夫妻二人都是工作狂或一方是工作狂，对怀孕不利。而且要想怀孕时，必须将身心调整到最佳，这对孩子的健康也非常有好处。

(2) 戒烟戒酒。无论是丈夫还是妻子吸烟，都会损坏生育力。研究显示，抽烟男性的精子数与活力都较低，每天抽烟的女性，也不易受孕。戒酒，酒精对卵子和精子的数量及质量影响很大，为增加怀孕的机

会，你们就必须忍痛割爱戒酒。

（3）配偶注意降低睾丸温度，勿穿紧身内裤。睾丸温度过高会影响精子的制造，此外，提防过量的运动、蒸汽浴、桑拿浴。

月经失调——手足按摩让“朋友”如约而至

月经失调，妇科常见病，也称月经不调。表现为月经周期或出血量的异常，或是月经前、经期时的腹痛及全身症状。病因可能是器质性病变或是功能失常。常见的有经期提前、经期延迟、经期延长、月经先后不定期等。

【手部按摩】

有效穴位：

合谷、阳池、后溪、内关等。

按摩方法：

按揉合谷、后溪、阳池、内关穴各50～100次。



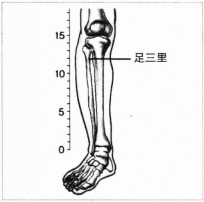


【足部按摩】

有效穴位：

足三里、地机、三阴交、太冲、涌泉、隐白等。







按摩手法：

按揉足三里、地机、三阴交、太冲、涌泉、隐白各 50 次，以局部胀痛为宜。

【注意事项】

(1) 治疗期间应忌食生冷、辛辣食物，忌烟酒。

(2) 疼痛剧烈患者，应到医院就诊，不宜坚持自疗。

(3) 止痛药不可随便服用，应根据实际情况询问医生后决定。

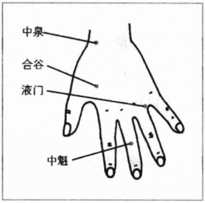
盆腔炎——手足按摩远离“炎症侵袭”

盆腔炎是指妇女盆腔内生殖器官的炎症，包括子宫肌炎、子宫内膜炎、输卵管炎、卵巢炎、盆腔结缔组织炎和盆腔腹膜炎。一般分为急、慢性两种。急性盆腔炎的症状可因炎症的轻重及范围大小而有所不同。常见的症状有高热、寒战、头痛、食欲缺乏和下腹部疼痛。有腹膜炎时可出现恶心、呕吐、腹胀、腹泻的症状。炎症刺激泌尿道可出现排尿困难、尿频、尿痛的症状，如刺激直肠可出现腹泻和排便困难症状。慢性盆腔炎全身症状不明显。有时可有低热，易感疲乏，周身不适，失眠等。

【手部按摩】

有效穴位：

合谷、液门、中泉、中魁等。



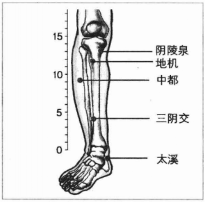
按摩方法：

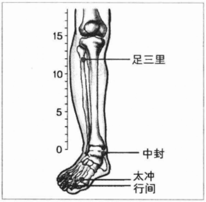
各按揉上穴 50～100 次，每日 2 次，早晚各 1 次。

【足部按摩】

有效穴位：

太溪、三阴交、中都、地机、阴陵泉、行间、太冲、中封、足三里等。





按摩手法：

(1) 拇指捏按太溪、中封、太冲、行间各穴位 100 次，力度稍重。

(2) 单指扣拳点按中都、地机、阴陵泉、足三里各穴位 50～100 次，力度以酸痛为宜。

【注意事项】

(1) 注意个人卫生。加强经期、产后、流产后的个人卫生，勤换内裤及卫生巾，避免受风寒，不宜过度劳累。

(2) 经期避免性生活，以免感染。卫生垫要注意清洁卫生，最好用消毒卫生巾。

(3) 多喝水。盆腔炎容易导致身体发热，所以要注意多喝水以降低体温。

(4) 饮食应以清淡食物为主。忌食生、冷和刺激性的食物。

(5) 避免不必要的妇科检查，以免扩大感染，引起炎症扩散。

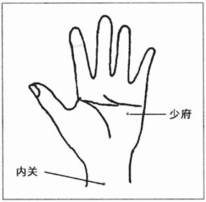
乳腺增生——手足按摩给女人“贴心呵护”

乳腺增生是由于人体内分泌功能紊乱而引起乳腺结构异常的一种疾病，临床表现为乳房胀痛，具有周期性，常发生或加重于月经前期或月经期。乳房肿块，常为多发性，扁平型，或呈串珠状结节，大小不一，质韧不硬，周界不清，推之可动，经前增大，经后缩小，病程长，发展缓慢，此病多发于 30～40 岁妇女。

【手部按摩】

有效穴位：

少府、内关、合谷、少泽、前谷、中泉等。





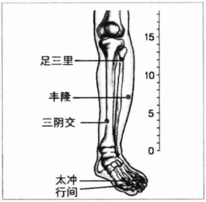
按摩方法：

点按或推按各穴 100～300 次。每天按摩 1 次，经前 1 周每天 2 次，1 个月为 1 个疗程，至少要坚持 3 个疗程。

【足部按摩】

有效穴位：

阳陵泉、足三里、丰隆、三阴交、太冲、行间、涌泉等。







按摩手法：

按揉阳陵泉、足三里、丰隆、三阴交、太冲、行间、涌泉各 50 次，以胀痛为宜。

【注意事项】

(1) 足部按摩每天 1 次，经前 1 周每天 2 次，1 个月为 1 个疗程，至少坚持 3 个疗程。

(2) 患有妇科病者，要去医院积极治疗。

(3) 患者应保持乐观情绪，注意起居，忌食辛辣刺激食物。

健康小礼包：养生四穴，男女对号入座

研究证明，30岁以前，因为身体机能处于旺盛状态，患病概率相对小一些；60岁以后，有足够的时间来调理生活与健康，疾病与健康的关注度会比较高；而处于“夹缝”之间的老师工作节奏快、生活压力大，脂肪肝、高血压、高血脂、冠心病等疾病的发病率明显上升，加上一些职业性疾患的“捣乱”，往往出现周身不舒服，甚至严重影响到生活质量。

1. 男人养肾四大穴

中医以为，肾有藏精及主生长、发育、生殖、水液代谢等功能，被称为“先天之本”。肾亏精损是引起脏腑功能失调、产生疾病的重要因素之一。故许多养生家把养肾作为抗衰防老的重要措施。养肾可从以下几个穴位着手，简便而有效。

(1) 尺泽穴——熄灭“肾火”

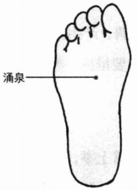
尺泽穴位于人体的手臂肘部，取穴时先将手臂上举，在手臂内侧中央处有粗腱，腱的外侧外即是此穴（或在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处）。该穴上方3～4厘米处用手强压会感到疼痛处，就是“上尺泽”。简单说，就在胳膊肘处有个窝，这个窝就是尺泽穴。取此穴位时应让患者采用正坐、仰掌并微曲肘的取穴姿势。



按摩方法：用拇指按揉对侧胳膊的尺泽穴，指压下去以感觉酸胀为佳。按揉 2 分钟。然后交换手继续按揉。每天做 3 次。以按压酸胀感为佳，就能给肾以恩泽，给肾以浇灌，防止心浮气躁。

(2) 涌泉穴——强肾健体

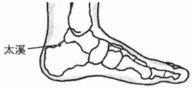
涌泉穴是肾经的首穴，位于足前部凹陷处第二趾、第三趾趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 处，为全身俞穴的最下部。当你用力弯曲脚趾时，足底前部出现的凹陷处就是涌泉穴。从名称上也可以看出涌泉穴的重要性，涌泉，意思是说肾经之气犹如喷涌而出的泉水，来源于人体足底，却喷涌而出，滋养灌溉着人体周身四肢，起到了让生命长青的作用。



按摩方法：每日临睡前用温水泡脚，再用手互相擦热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次 100 下以上，以搓热双脚为宜。此方法简单、作用明确，对中老年教师常见的虚热症效果甚佳。

(3) 太溪穴——补肾回阳

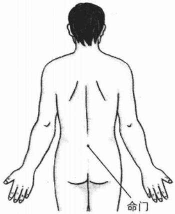
太溪穴位于足内侧，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。太，大也。溪，溪流也，这个穴名意为肾经水液在此穴形成较大的溪水。究其来源，是从然谷穴传来的冷降之水，到达本穴后，冷降水液就形成了较为宽大的浅溪，此穴也因此而得名。



按摩方法：在睡觉前按摩此穴 5 分钟，每天坚持按摩，不觉间便将肾经气血调动起来了。

(4) 命门穴——强腰壮阳

命，人之根本也；门，出入的门户也。本穴因其位处腰背的正中部位，内连脊骨，在人体重力场中为位置低下之处，脊骨内的高温高压阴性水液由此外输体表督脉，有维系气血流行不息的作用，为人体的生命之本，故名命门。



按摩方法：采用俯卧的姿势，右手或左手握拳，以食指掌指关节突起部（拳尖）置于命门穴上，先顺时针方向压揉 9 次，再逆时针方向压揉 9 次，如此重复操作 36 次。

2. 女人养肝四大穴

肝脏是人体最重要的器官之一，它在人的代谢、消化、解毒、凝血、免疫调节等方面均起着非常重要的作用，是人体不可或缺的一个“化工厂”。所以，养好肝脏是养生的重要内容，尤其是女性，如果肝脏长期超负荷工作，太多的身体毒素无法及时排解出去，反映到女人的面子上就是脸色暗哑、色素沉淀。这里为女性推荐几味养肝的“良药”。

(1) 太冲穴——疏泄肝郁

太冲穴是肝经的原穴，原穴的含义有发源、原动力的意思，也就是

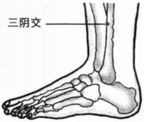
说肝脏所表现的个性和功能，都可以从太冲穴找到表现。太冲穴位于人体足背侧，第 1 跖骨间隙的后方凹陷处。可采用正坐或仰卧的姿势，以手指沿拇趾、次趾夹缝向上移压，压至能感觉到动脉即是此穴。



按摩方法：先用热水泡脚，然后盘腿端坐，用左手拇指按右脚太冲穴，沿骨缝的间隙按压并前后滑动，做 20 次。然后以同样的方法按压左脚，以出现酸胀或者胀痛为度。按摩该穴的时候，可以结合指关节向下稍稍用力，而且按摩的方向遵循从太冲到行间的路线。坚持一段时间，肝气郁结的症状就会慢慢消失。

(2) 三阴交穴——女人的万能穴

此穴是肝、脾、肾 3 条经脉的交点，所以叫三阴交。也正是因为是三经交会，所以对肝、脾、肾 3 个脏器都有调节作用。三阴交穴位于两足内踝上 3 寸，胫骨内侧后缘，取穴时，先找到内踝尖，再将四指并拢来确定内踝尖上 3 寸这一点，再找到胫骨后缘，即是三阴交穴。



按摩方法：常用按摩三阴交穴手法有五种：按法，拇指指端按在三阴交穴，逐渐用力，深压捻动；掐法，用拇指指甲缘按掐，一掐一提，反复做；揉法，用拇指指腹在三阴交穴轻柔和缓地揉动。滚法，用掌背近小指侧附着于三阴交穴，以肘为支点，前臂摆动，带动腕部伸屈和前臂旋转的往返滚动；点法，屈曲食指，以屈曲的骨突部对准三阴交穴点压。

(3) 后溪穴——泻心火、壮阳气

后溪穴位于人体的手掌尺侧，取穴方法很简单，微握拳，小指侧(第5指掌关节)后，握拳时有肉隆起的那个地方即是，后溪穴具有泻心火、壮阳气、调颈椎、利眼目、正脊柱的功效。原因很简单，后溪穴为小肠经的"俞木穴"，俞主"体重节痛"，因此此穴可治腰膝痛、肩膀痛、落枕。又因后溪穴是八脉交汇穴，通督脉，督脉人脑，所以又治头枕部痛、颈椎病和神志病。



按摩方法：老师在课前课后不妨将双手后溪穴部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动。这个动作不需要有意识地去做，每天只做3～5分钟，便可达到刺激效果。

(4) 阳池穴——防治体寒

刺激这个穴位可以恢复三焦经的功能，将热能传达到全身。寻找阳池穴的方法很简单，先将手背往上翘，在手腕上会出现几道皱褶，在靠近手背那一侧的皱褶上按压，在中心处会找到一个压痛点，这个点就是阳池穴所在。



按摩方法：两手齐用，先以一只手的中指按压另一手的阳池穴，再换过来用另一只手的中指按压这只手上的阳池穴。日常生活中，也可以采取两个手背互相摩擦，让温暖的生机进入寒体之内，就能使身体摆脱寒凉的纠缠。

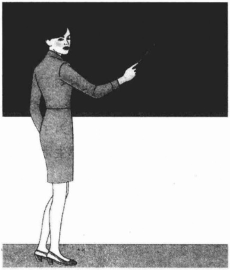
第十章

日常保健——下课了，把身体培养成“优等生”

教师的辛苦有目共睹：每天与粉笔灰为伍，长时间站立，长时间大声讲课……不仅对脑力，对教师们的身体健康也是很大的挑战。因此，为了自身的健康，提醒每一位教师都应该在日常生活中，改掉生活中的坏习惯，培养自己的爱好，充实生活重拾健康。

老师，选双合脚的鞋子更健康

老师讲课，几乎很少有坐着照本宣科“念”的了，更多老师都是激情挥洒，说话嘴累，实际上，还有一累：腿脚累。人的双脚，不但支撑整个身体的重量，而且要带动整个身体移动，行走、站立，进行各种活动，若脚趾长时间受到窄小鞋尖的挤压，大脚趾慢慢就会有外翻的现象，出现皮肤增生或角质化的情况。所以，选择合适的鞋子对老师来说，是至关重要的一个环节。



鞋子的样式避免选择显得脚更秀气的“尖头鞋”，长度和鞋尖的大小要能足够脚趾头的活动。材质最好是选择皮革，具有透气功能，可以控制湿度。皮革的弹性也会使足部压力缓解。鞋底部附有按摩颗粒，与地面所产生的力量可按摩脚部，并且帮助促进血液循环。而且鞋最好交换着穿，避免日久造成皮革破坏，失去鞋子原有的功效。

特别要提醒女教师的是，切忌为了追赶潮流、美观，而选择不合健康标准的鞋。以高跟鞋为例，它的重心是压迫在脚掌前面，人体重力太重会引起脊椎骨的变形而产生疼痛，假若不得不穿高跟鞋，鞋跟最好不要超过 3 厘米，它既不会使小腿肌肉拉紧，又不会使人的重心过于前倾。鞋跟高于 7 厘米，对人的身体是有害的。因为人的重心过于前移，

脚趾被紧紧地挤到鞋尖的狭窄处，时间久了会造成足趾损伤，在大足趾的第一跃趾关节形成滑囊炎，小趾及前足掌部生鸡眼。

如果因为选鞋不当，已经造成了轻微的槌头趾或者是拇趾外翻，则建议下次选鞋的时候，鞋子表面最好由柔软皮革制成，鞋头要宽，以便让脚趾有足够的活动空间。如果仅仅是脚步疲劳，则可以踏上一个突起的平面，然后再下来，两脚轮换，以活动肌肉；也可以原地伸屈双脚，即翘起脚后跟，然后再放下来；也可以脱掉鞋，把一个网球大小的球状物顶在脚心，来回滚动一两分钟，这样能帮助你防止足弓抽筋或者过度疲劳。

遇到脚跟疼痛的，还可以赤脚面对着墙，双手撑住墙，右腿屈膝向前跨，左腿在身后伸直，整只左脚平贴着地面，尽量向后伸，然后左右腿交换，重复这个动作。

午眠，学生睡着了老师您也眯会儿

午眠，就是日常所说的睡午觉。为什么中午大白天的要睡觉呢？午，表示相交，如，午午，即交错杂沓的样子；午道，即纵横交贯的要道；午贯，即十字形交叉贯穿；午割，即交叉切割的意思。在这里作为时辰表示的是阴阳相交。事实上，凡是带有“午”旁的字都有相交的意思。如“忤”、“迕”。午时，指一天中的 11～13 点，午时气血流注于心经。就像流水作业一样，气血到了心经，心经自然就要接应，所以此时是心经当令。中医认为心为“君主之官，神明出焉”，而午时正是一阴生，阴气与阳气交汇的关键时刻，正所谓“阴阳相搏谓之神”，所以，心与肾交汇的规模越大程度越高，人的精神就会

越好。

但是，午睡并非是一躺就万事大吉，睡午眠也是有讲究的。首先，午睡不要因为赶上课抢时间，在午饭后马上进行，因为刚吃完饭，消化器官正处于工作状态，马上入睡会降低消化功能。所以，应该在饭后20～30分钟后午睡为宜。

其次，午睡最好要在床上睡，不要伏案或靠在沙发上、椅子上睡觉，那样会造成人体吸氧不足，头部血流量减少而出现“脑贫血”。而且伏案睡觉，以手代枕会造成压迫眼球、手腿麻木，使得某些肌肉群处于紧张状态而不能得到充分的休息。

教室闲庭信步防下肢静脉曲张

教师上课站立时间过长，腿部肌肉长期处于紧张状态，使下肢血液回流受到影响，造成下肢肿胀、疼痛，严重的还会引起静脉曲张。一些老教师常会出现小腿血管暴露，弯曲如蚯蚓，浅表色素斑块等症状，就是静脉曲张。

怎么办呢？适当多做活动，即使在教室里，一边巡视指导，一边活动活动腿，减少讲台前定点站立时间。此外，有课的那一天，也可以针对性穿上预防小腿静脉曲张的弹性袜，这样就能更好缓解静脉曲张的问题。

此外，日常多做促进腿部血液循环的运动，如慢跑等各类运动或按摩腿部；睡前用热水泡脚，并自己按摩一下。

夜深了，喝杯葡萄酒子时前睡觉

从中医的角度来看，身体各个器官也有自己当班的时候，人们体会最明显的就是生物钟，当班乱了，身体就容易患病。之所以奉劝老师要在子时前睡觉，是因为子时胆经当令。

胆在太阴与阳明之间，寒热往来，皆有胆来调节。中医认为，人身气机，都是从“子后则气生，午后则气降”的，子时气血流注于胆经。也就是脏腑功能都取决于胆气能否生发。所以有“凡十一藏皆取决于胆也”之说。胆经又是什么呢？此属经络，是十二经脉之一，它的循行路线是：在体内，属胆、络肝。在体表，由眼部经侧头部、耳部、颊部、后头部、肩部、侧胸腹部、下肢外侧、小脚趾，止于第四趾端。这样的循行尽管我们在其正常运行的时候没有太多的感受，但从反面我们却往往能体会到，即如果我们身体不适被诊断为疟疾、恶寒，或者有出汗、头痛、颔痛、目痛、口苦等病症的时候，往往是我们的胆经有问题。

日常生活中，很多老师在久坐后站起来往往会走到阳台或者操场对着太阳伸一下懒腰，在这个过程中一般人都会憋住气，这实际上就是在给胆经“施压”，迫使阳气得以生发。所以，如果在一阳初生的子时，还没有进入休息状态以应人一天的生发、收敛之机的话，人一天的状态都不会太好，而且长此以往，胆腑就要出现问题。

怎么办呢？好办。晚餐少吃点，免得消化那些食物把你的胆也搭进去，再者就是在子时之前该睡觉就睡觉，别拿生命去换那些所谓的“成就”和“效率”。再者，喝杯红酒不仅有助于睡眠，还能帮助防治心血

管疾病的发生。

“花”养人生，放盆花怡心安神

很多人都喜欢养花，喜欢陶冶情操的老师更不例外，这实际上是个好事儿，一方面可以悦目，另一方面还可以养心。这里要提醒大家的是，悦目是居其次，首先要考虑的是健康。比如，月季花所发散出的香味，会使个别人闻后突然感到胸闷不适、憋气与呼吸困难；兰花所散出的香气，久闻之会令人过度兴奋而引起失眠……那么，老师养点什么花合适呢？

一般说来，下列几种花卉放置在室内最为适宜：常青藤，吊兰，天南星，芦荟，龙舌兰，玉兰，惠兰，金橘、四季橘和朱沙橘等。常青藤能让室内90%的苯消失，教室如果新装修尤为合适；吊兰能“吞食”室内96%的一氧化碳、86%的甲醛和过氧化氮等；天南星的苞叶能吸收室内80%的苯、50%的三氯乙烯；盆栽芦荟有空气净化专家的美誉，一盆芦荟相当于九台生物空气清洁器，可吸收甲醛、二氧化碳、二氧化硫、一氧化碳等有害物质，尤其对甲醛吸收特别强，在4小时光照条件下，一盆芦荟可消除一平方米空气中90%的甲醛，还能杀灭空气中的有害微生物，并能吸附灰尘，对净化居室环境有很大作用，当室内有害空气过高时芦荟的叶片就会出现斑点，这就是求援信号，只要在室内再增加几盆芦荟，室内空气质量就会趋于正常；龙舌兰可“吞食”室内70%的苯、50%的甲醛和24%的三氯乙烯；玉兰能吸收二氧化碳和氯气；惠兰可有效吸收空气中的氟和二氧化硫；金橘、四季橘和朱沙橘这些芸香科植物富含油苞子，可以抑制细菌，还

能有效预防霉变，预防感冒。

娱乐养神，换换脑子也能轻松“养肝”

科学家们研究发现，人在心情愉快时，肌体可分泌有益激素、酶和乙酰胆碱，这些活性物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋以及脏器的代谢活动，调节到最佳状态，并可增加免疫系统的功能。

所以，给老师们一个忠告：工作很忙碌，但忙里偷闲享受慢生活。尤其要善于释放不良情绪，通过一些休闲活动来减轻精神压力。如果你能经常试试以下方法，哪怕每天只选做一、二项，对松弛压力、摆脱紧张，都是大有裨益的。

1. 静坐休息

静坐在椅子上，让脑海有短暂的空白，双目紧闭，默默地进行一呼一吸，以深呼吸为主。每次静坐 5～10 分钟，人的心跳会放慢、血压会下降，精神紧张的症状会明显改善。

2. 放声大笑

身边常准备一些能惹人发笑的东西，如笑话集、漫画册或一些小品光碟等，不妨时常看看。当你发自内心大笑时，体内引起紧张的激素可的松和肾上腺素会下降，免疫力得到增强，心情也立刻会得到改善。

3. 多想好事

找点时间，哪怕是 3 分钟、5 分钟，集中精神想想对你来说可亲的

人或可喜的事情。也可以构思一幅“安静休假”的画面。我们经常感觉有精神负担是因为无法摆脱不满、委屈和担心等负面情绪，如果多想能让你喜欢的人或事，可以冲淡内心的压抑和痛苦。

4. 摆脱常规

学会试做一些你不常做的事。比如：双脚蹦跳着上下楼梯；没有听音乐的习惯，也应打开音响，欣赏一下曲中情怀与美妙旋律；对着镜子高歌一曲，或摇头晃脑地朗读几句等等。这些都有助于你舒解紧张情绪。

花鸟虫鱼，培养自己的爱好更养生

健康的重要性日渐被认知，没有健康的身体，事业、金钱、权力的意义都会大打折扣，甚至变得毫无意义。美国一位医学家曾对35位去世的音乐指挥家作过统计，他们的平均寿命高出一般人5岁。在欧洲也有类似的调查，常听音乐的人比很少接触音乐的人寿命长5～10岁。

那么，如何培养自己的兴趣爱好呢？清朝著名戏曲理论家李渔认为：“素常乐为之事可以当药。”这就是说，人的兴趣越广泛，适应能力就越强，心理压力就越小。平常喜欢做的事，能让精神上有寄托，感觉生活过得充实。

比如，上课之余，很多人就觉得懒得动了，要好好休息一下，久而久之就形成了慵懒，而有的人则充分利用业余时间看书、写字、创作、绘画、弹琴、舞剑、养鸟、钓鱼、种花，等等。总之，兴趣越广泛，生

活越丰富、越充实、越有活力，你会觉得生活中处处充满阳光。

润喉，教师要像歌星一样“护嗓子”

一个人有清新悦耳的嗓音，讲出的话和唱出来的歌就会优扬动听，让人喜欢接近和欣赏，自己也会充满自信，这对老师来说尤其重要。统计对比观察也证实，老师中发生声音嘶哑的比率确实比普通人高，所以有人把声嘶称为老师的职业性疾病。由此总结出，用嗓过度是引起声音嘶哑的一个重要原因。那么，如何保护好自己的嗓子呢？这里为老师做一个推荐。

1. 保健饮品

饮品之一：甘草 2 克、桔梗 3 克、金银花 5 克。服法：开水浸泡，课前课后，代茶频饮。适用于慢性咽炎急性发作者，严重者可药量加倍，当汤药煎服。

饮品之二：玄参、沙参、金银花各 3 克。服法：开水浸泡，课前课后，代茶频饮。适用于慢性咽炎兼有干咳烦热者。

饮品之三：玄参 3 克、麦冬 3 克、胖大海 2 枚。服法：开水浸泡，课前课后，代茶频饮。适用于慢性咽炎兼有大便干燥者。

2. 起居保健法

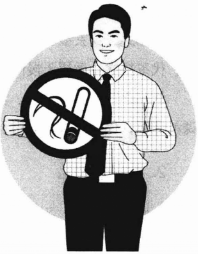
少饮酒多喝水，平常要大量喝水，避免饮用酒精和咖啡，保持体内水的平衡可以充分地滋润声带。不要过多地清嗓子。因为当您作这种动作的时候，气流就会猛烈地震动声带，从而损伤声带。如果您觉

得喉咙难受，那么就小口地饮水或是吞咽。但如果您必须不停地清嗓子，那就去找医生检查一下，也许是反流性疾病、过敏症等疾病在作怪。

3. 课堂艺术

上课或者学生集会，不要过度用嗓。尤其是在嘈杂的区域高声讲话，不要企图用“声音”压倒嘈杂声。如果感觉嗓子发干或者说话嘶哑，那就停止讲话。讲话的声音要保持正常，不要过高或过低。事实上，在老师小声讲的时候，反而有学生会认真听，因为稍不注意就可能听不到老师在说什么。甚至会有想听的学生主动制止大声喧哗。

不吸烟，老师您是我们学习的榜样



吸烟有害健康，烟盒上都印着呢。无人不知，但吸烟的人群依然不减，老师吸烟的现象也较为普遍。“要想文章通，就要烟子烘”、“饭后一支烟，赛过活神仙”成为了一些人的口头禅，这里，还是要老调重弹，强调性说说吸烟的危害。

香烟中的尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体，挥发性强，它能迅速溶于水及酒精中，通过口、鼻、支气管黏膜，很容易被人体

吸收。香烟中尼古丁对人致死量是50～70毫克。研究表明，如果将一支雪茄或三支香烟的尼古丁一次注入人的静脉内，3～5分钟人即可死亡。

日常生活中，特别要指出的是，很多人喜欢边吃饭边聊天，边聊天边来支烟，殊不知此时吸烟的中毒量往往大于平时吸十支烟。原来人在吃饭以后，胃肠蠕动加强，血液循环也大大加快，这时人体吸收烟雾的能力也就进入了“最佳状态”，因而烟中的有毒物质比平时更容易进入人体。综合来看，作为教师，戒烟，于人，戒烟既能防止他人受“二次吸烟”之害，于己，有利于自身的健康，对学生，还能起到很好的榜样作用。

呼吸新鲜空气，保持教室空气流通

教室里人口密度大，缺乏流通的空气会影响师生的健康和学习吗？打开百度，输入“教室空气质量”敲击“Enter”，有资料显示：在窗户紧闭的有限空间里，将导致空气污浊、细菌数增加、温湿度上升。教室空气污染主要污染物有：校舍改建装潢的装饰材料中的挥发性有机物甲醛等、建筑材料中的氡、粉笔灰等可吸入颗粒物、悬浮于空气中的致病微生物、过高浓度的二氧化碳等等。

教室通风在春天、夏天都好说，如果碰到冬天该怎么办呢？“现在外面的气温那么低，开窗上课学习的话，孩子肯定受不了。”其实，这不仅是家长们的顾虑，也是老师们最担心的问题，如何才能通风还不让学生受冻呢？事实上，从流感预防角度来看，“开窗通风”成了最普遍的做法，只是开窗也有开窗的技巧。

比如，为了保证教室内必要的通风，同时又让学生不受冻，一些学校尝试了各种方法。比如在大课间、学生上体育课时，学生都不在教室，趁机把窗户打开通风；规定中午午饭时间为通风时间；平时上课时，也可打开一两扇不同朝向的窗户，使室内空气保持一定的流通量，保证新鲜空气的流通。还有一些学生较少的班级干脆把学生的座位集中到教室的前半部分，这样一来后半部分的窗户就可以打开，寒风也吹不到学生身上……

此外，在流感多发季节，教室通风的话，白天不能少于两次，每次时间不能短于半小时，学生怕冷的话，可以选择在晚上开窗通风。总而言之，通风是一个健康的原则，过程中的把握可以根据实际情况调整。

健康小礼包：一张食物排毒“成绩单”

驱逐亚健康，远离疾病，这里为老师提供一张蔬果排毒清单，以供参考：

食物名	排毒功效	制作方法
山药	山药可清理消化系统，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。	将去皮白山药和菠萝切小块，一起打成汁饮用。
胡萝卜	富含β-胡萝卜素，可清热解毒、润肠通便、改善便秘。	打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁，既好喝又解渴，有利排毒。
红豆	可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿。	睡前将红豆用电饭煲炖煮浸泡一段时间，隔天将无糖的红豆汤水当开水喝。
黑木耳	肠清洁“钟点工”。可在短时间内吸附残留于肠道的“毒素”。	将黑木耳、红枣用温水泡发放入小碗中，加水、冰糖蒸 1 小时。吃木耳、枣，喝汤。
蜂蜜	蜂蜜含的氨基酸、维生素，可以让肠道“和颜悦色”，良性循环。	取一勺蜂蜜泡水饮用，即能达到润肠、美容的功效。
花生	肠强健“催化剂”。花生入脾经，有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。	每日吃 5～6 粒花生，就能强健肠道。用水煮花生，营养不会被破坏，也容易吸收。

食物名	排毒功效	制作方法
糙米	糙米富含维他命、矿物质与膳食纤维，是肠疏通“管道工”。	在凉水中浸泡 8 小时左右按水与糙米 1.5∶1 蒸糙米饭。
猪血	肠解毒“消化酶”。猪血中的血浆蛋白被胃酸分解后，与粉尘、有害金属微粒发生反应排毒。	喝猪血白米粥，能有效帮助肠道解毒，预防结肠癌。
酸奶	富含的乳酸菌能产生大量的短链脂肪酸，促进肠道蠕动，防止便秘。	购买新鲜酸奶即可。
葡萄	葡萄可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾，还能增加造血机能。	放入盆中，加少许水，挤一些牙膏在手中，双手搓一搓，然后轻轻搓洗葡萄，冲净即吃。
无花果	含有机酸和多种酶，可保肝解毒，对 SO_2 等有毒物质有抵御作用。	生吃或者做蜜饯。
苦瓜	苦瓜含有能增加免疫细胞活性的蛋白质，可清除体内毒素。	斜切，清炒苦瓜即可。
樱桃	樱桃有温和通便的作用，有助于肾脏排毒。	生吃或者取樱桃 80 克，冷开水 1 杯。放入果汁机中搅成樱桃汁，倒出供饮。